- Ensalada griega
- Ensalada de hojas verdes y hierbas frescas
- Ensalada de camembert a la parrilla y aliño de Dijon
- Carpaccio de zucchini y camarones
- Coleslaw
- Arroz primavera
- Atado de verdes y vinagreta de huevas de lumpo
- Ensalada templada de ostras
- Ensalada de berros con pomelo, peras a la parrilla y tejas parmesanas
- Carpaccio de ternera
- Chipirones en ensalada con verduras a la parrilla
- Ensalada clásica de atún, espárragos y cogollos
- Ensalada César
- Canastillas de patatas y caleidoscopio verde
- Ensalada de espinacas tiernas con jamón y tomates secos
- Ensalada de langostinos con aguacates
- Ensalada de Lyon
- Ensalada en pan de campo
- Pollo con sésamo en ensalada de verdes
- Ensalada de aguacates y palmitos con pollo al vinagre balsámico
- Ensalada Niçoise
- Ensalada sevillana
- Torre Caprese
- Ensalada de salmón y roqueta
- Ensalada Waldorf

this is a H KLICZKOWSKI book

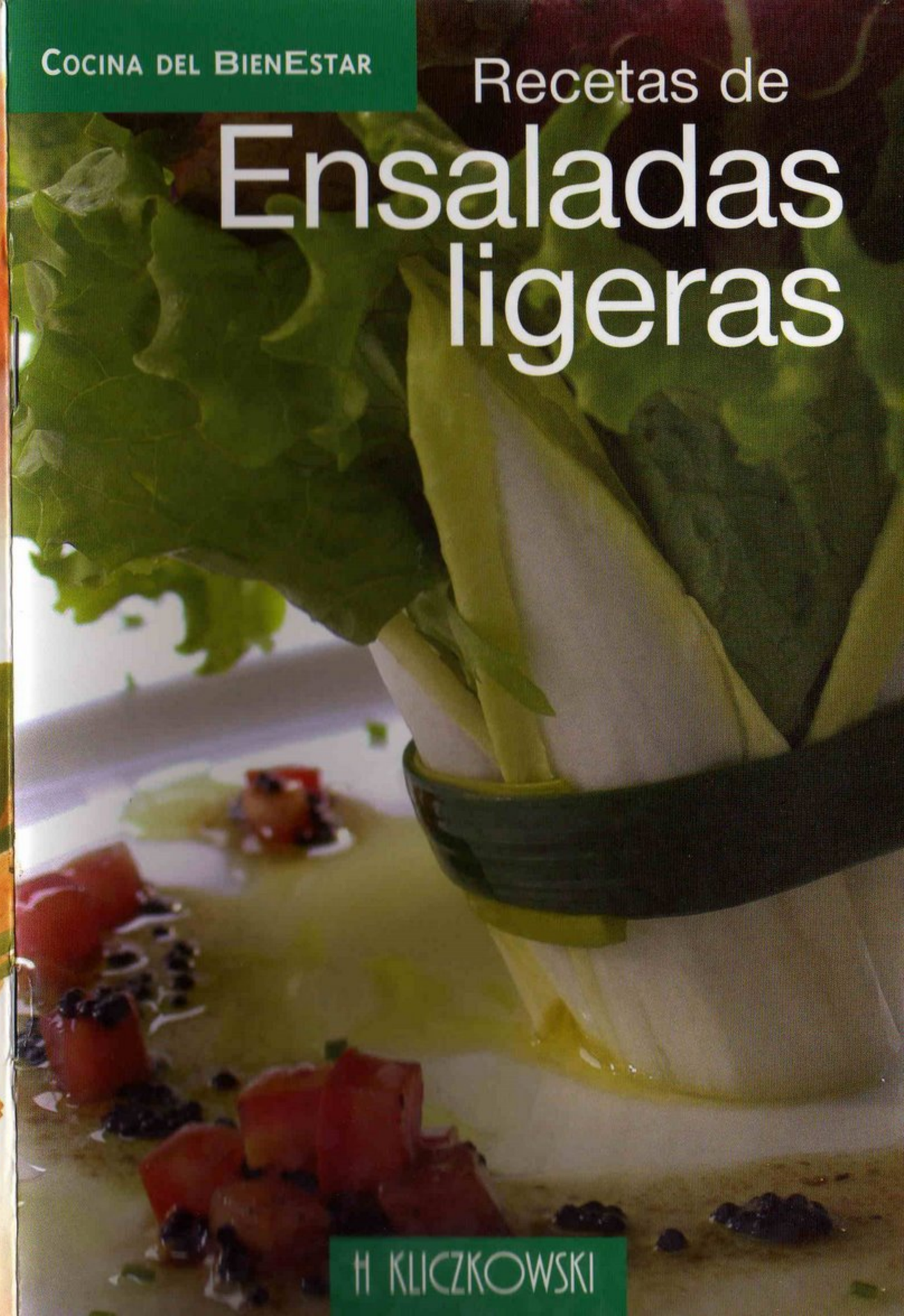
ISBN 84-96241-20-3

9 788496 241206

www.onlybook.com

COCINA DEL BIENESTAR

Recetas de Ensaladas ligeras



H KLICZKOWSKI

Ensalada griega

4 personas
Tiempo de preparación: 15 min.
Tiempo de cocción: 0 min.

300 g de queso feta
250 g de lechugas varias combinadas
4 tomates
100 g de aceitunas tipo griegas
1 manojo de orégano fresco
50 g alcaparras
8 cucharadas de aceite de oliva
sal
pimienta

–Seleccione las lechugas que desee incorporar a esta ensalada. Elija las hojas tiernas y sanas, y sepárelas del tallo principal. Sumérjalas en un recipiente con abundante agua fría y colóquelas sobre un paño limpio para escurrir el exceso de agua. Corte las hojas en trozos de tamaño similares con las manos, y reserve.

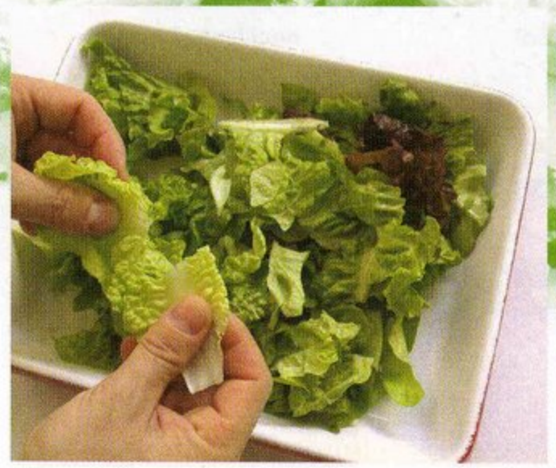
–En una tabla corte trozos de queso feta con un cuchillo filoso.

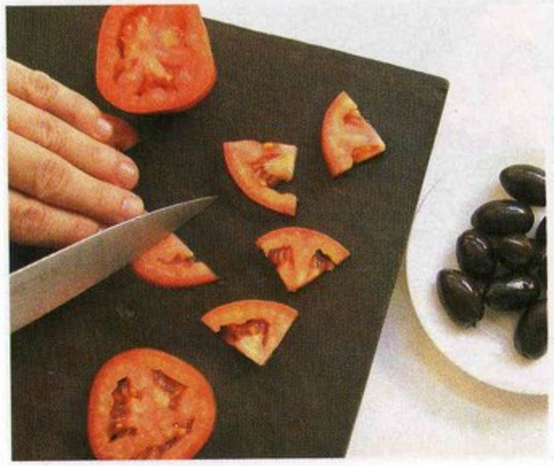
–Lave los tomates y retíreles el centro con la ayuda de un cuchillo pequeño, córtelos en mitades y, posteriormente, en gajos.

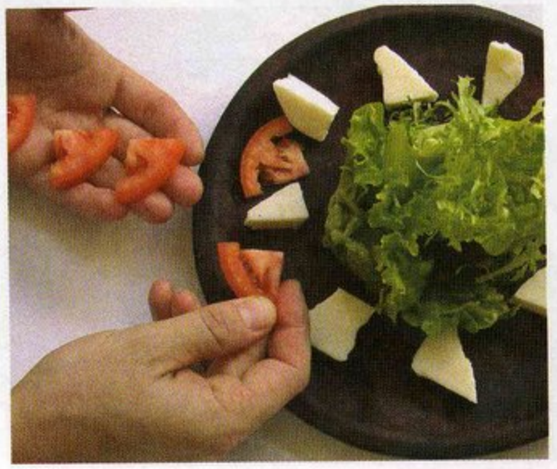
–Despoje del hueso a las aceitunas negras. Puede hacerlo a mano, con cuchillo o un descarozador. Queda a su elección cortarlas o dejarlas enteras.

–Lave con cuidado unas ramas de orégano fresco, desprenda las hojas de los tallos y resérvelas.

–La composición de esta ensalada es muy sencilla. Comience por colocar en el centro de cada plato un generoso ramillete de hojas de lechuga. En el borde del plato y que rodee a las lechugas, disponga los gajos de tomate y a continuación los trozos de queso feta, las aceitunas, unas alcaparras y las hojas de orégano fresco sobre toda la ensalada. Aliñe con sal y pimienta. Agregue unas vueltas de aceite de oliva.







Ensalada de hojas verdes y hierbas frescas

4 personas
Tiempo de preparación: 30 min.
Tiempo de cocción: 5 min.

1 manojo de hojas de radicchio rosso
1 manojo de hojas de lechuga francesa
1 manojo de hojas de lechuga morada
1 planta de roqueta
1 manojo de perejil
1 planta de espinaca tierna
1 planta de acedera
1 manojo de eneldo
1 manojo de salvia
1 manojo de tomillo
1 manojo de orégano
1 manojo de menta
1 manojo de cevollino
20 tomates cherry
1 limón
8 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre de jerez
sal
pimienta

–Elija sólo las hojas más tiernas de las lechugas y despréndalas de su tallo central. Sumérjalas en abundante agua fría y lávelas cuidadosamente. Seque en un colador centrífugo o bien, con un paño limpio. Corte con la mano sólo las hojas más grandes, y reserve.

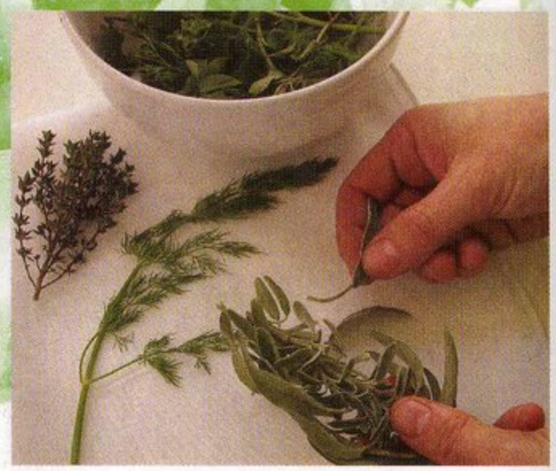
–Lave en abundante agua fría los tomates cherry y divídalos en mitades.

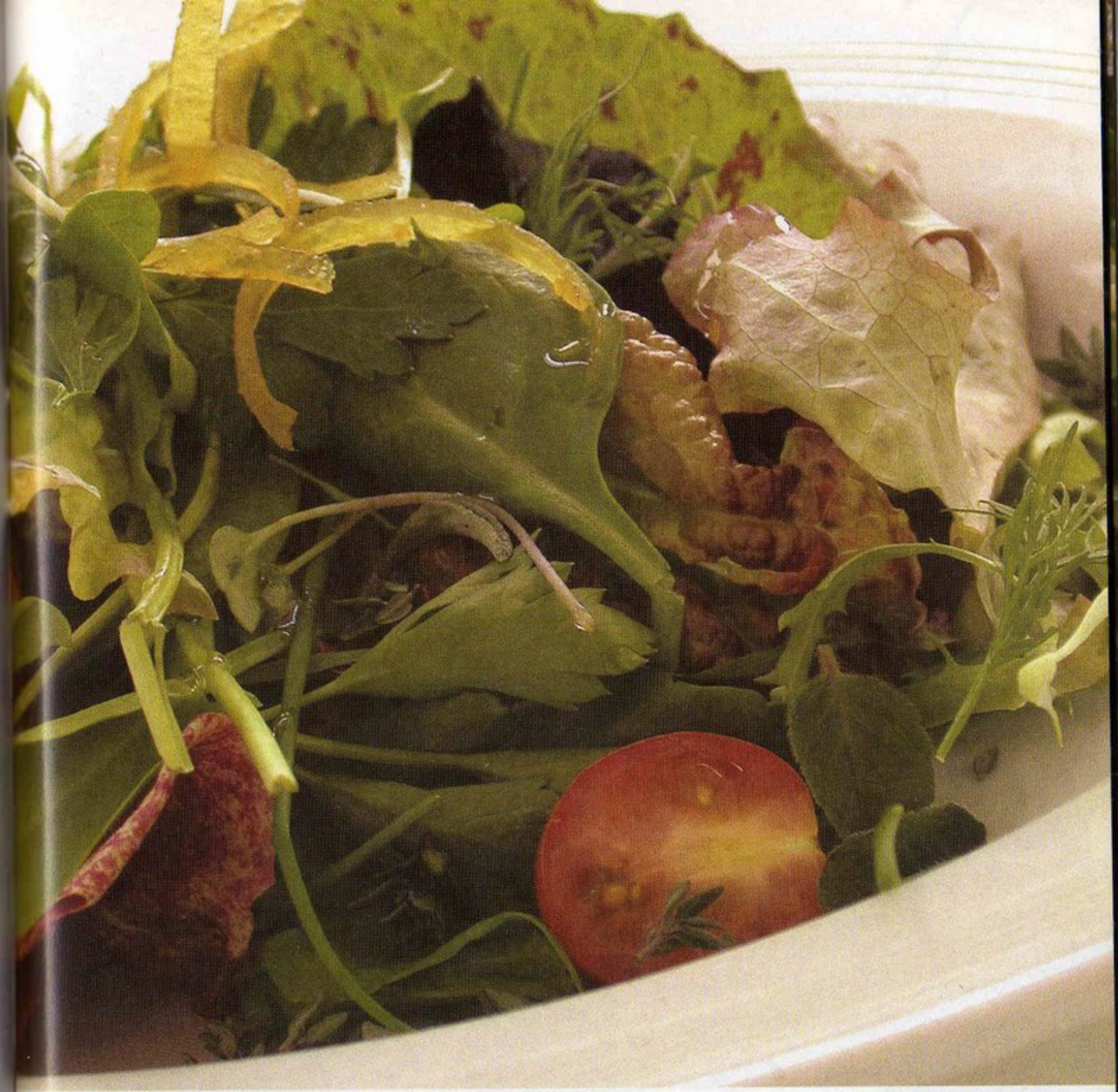
–Extraiga el zumo de limón con la ayuda de un exprimidor y colóquelo en un cuenco donde preparará una vinagreta de limón. Para ello agregue 1 cucharada de vinagre de Jerez, el aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta. Remueva con unas varillas para emulsionar.

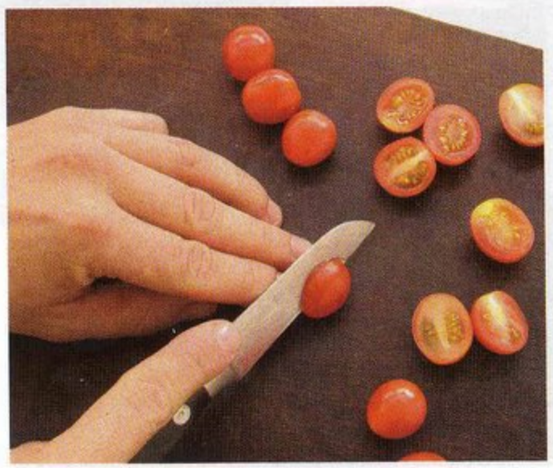
–Lave todas las hierbas con agua fría y séquelas con un paño limpio. Con cuidado desprenda las pequeñas hojas de cada una de ellas y obtenga el volumen aproximado de una cuchara por cada variedad. Júntelas sobre una tabla y píquelas sin cuidado, o sólo hágalo con las que tienen una hoja grande, como la salvia o la menta.

–Coloque en un cuenco de grandes dimensiones las hojas de lechugas cortadas junto con las hierbas y los tomates cherry en mitades; a continuación agregue el aliño de limón bien emulsionado.

–Para finalizar esta ensalada puede esparcir sobre ella la ralladura de medio limón.





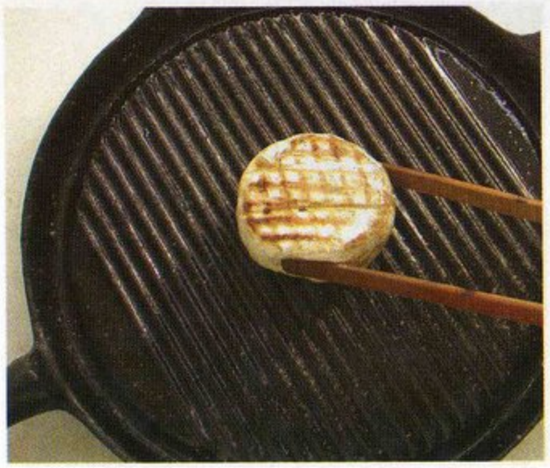


Ensalada de camembert a la parrilla y aliño de Dijon

4 personas
Tiempo de preparación: 30 min. +
tiempo de marinado: 3 h
Tiempo de cocción: 5 min.

4 quesos mini camembert
1 planta de acedera
1 manojo de radicchio rosso
1 manojo de lollo rosso
1 lechuga francesa
1 manojo de espinaca
1 escarola
250 g de uvas
1 manojo de tomillo fresco
1 manojo de romero fresco
1 manojo de orégano fresco
3 dientes de ajo
1 taza de aceite de oliva
3 cucharadas de vinagre de Módena
1 cucharada de mostaza tipo Dijon
sal
pimienta

–Machaque parcialmente los dientes de ajo con un suave golpe, y déjelos en camisa (sin pelar).
–Prepare una marinada para los quesos con abundante aceite de oliva hasta cubrirlos y los ajos. Agregue unas ramas de romero, tomillo y unas de orégano fresco. Deje reposar de esta manera los quesos durante por lo menos 3 h antes de la preparación de la ensalada.
–Elija sólo las hojas tiernas y sanas de cada planta de lechuga y, en un cuenco con abundante agua fría, lávelas cuidadosamente. Séquelas con un colador centrífugo o con un paño limpio.
–Prepare en un cazo un aliño con media taza de aceite de oliva, el vinagre de Módena y la mostaza tipo Dijon; mezcle con la ayuda de una batidora o cuchara, y sazone con sal y pimienta.
–Lave y corte al medio todas las uvas y retire las pepitas.
–En una parrilla dore los quesos por cada lado a fuego muy suave durante unos 2 min.
–Para la composición de la ensalada coloque las hojas de lechuga en los platos y aliñe con la vinagreta. A continuación, coloque las mitades de uva y, por último, un mini camembert en el centro. Pinte los quesos con el aceite de la marinada y decore con alguna de las hierbas que utilizó para esta. Termine la ensalada esparciendo abundante pimienta negra recién molida.



Carpaccio de zucchini y camarones

4 personas
Tiempo de preparación: 25 min.
Tiempo de cocción: 0 min.

250 g de camarones crudos
4 zucchinis
1/2 pimiento rojo
1/2 pimiento verde
1/2 pimiento amarillo
1/2 cebolla colorada

zumo de 3 limas
perejil
aceite de maíz
salsa tabasco
1 cucharada de semillas de sésamo negro
sal

–Lave cuidadosamente los zucchini con abundante agua fría, descarte sus extremos con un cuchillo y con la ayuda de una mandolina córtelos en finas láminas.

–Lave y corte los pimientos por la mitad, extraiga sus semillas y nervaduras, córtelos en láminas y luego en cuadrados pequeños de 5 mm de lado.

–Pele y corte la media cebolla colorada en tiras muy finas.

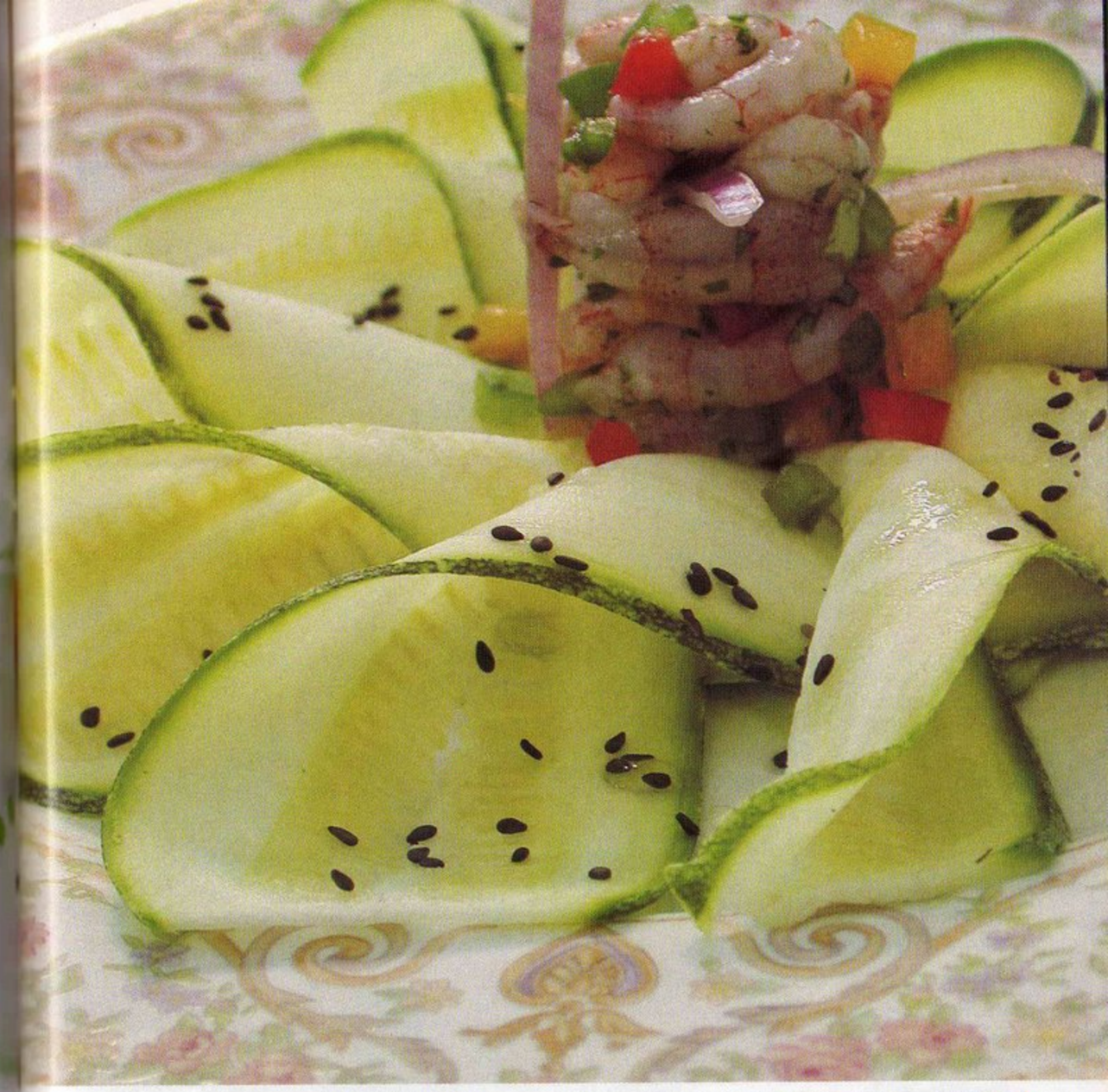
–Tueste en una sartén las semillas de sésamo negro a fuego moderado y remueva constantemente durante 3 o 4 min. hasta que estén bien tostadas.

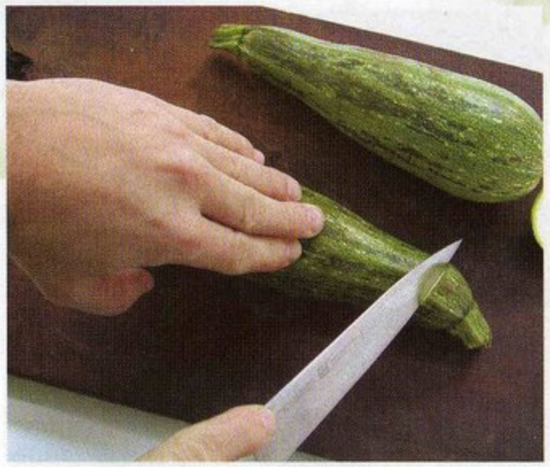
–Corte las 3 limas por la mitad y obtenga su zumo; cuele también sus semillas.

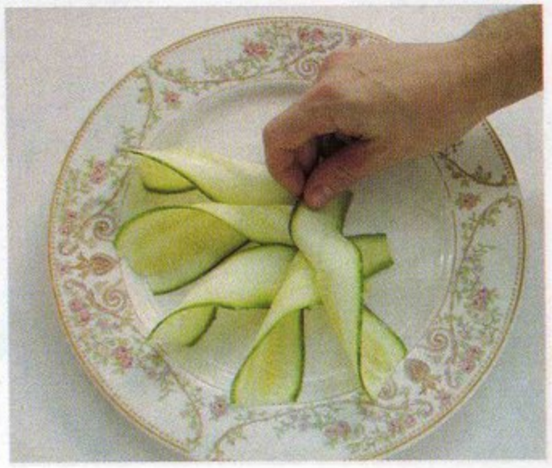
–Elija unas bonitas hojas de perejil y píquelas finamente. En un cuenco coloque los camarones junto al zumo de lima, 2 cucharadas de aceite de maíz, unas gotas de salsa tabasco y sal.

–Marine durante unos 10 min. y añada los pimientos en cuadrados, el pereji picado y la juliana fina de cebolla.

–Disponga en los platos las láminas de zucchini como muestra la fotografia: colóquelas en forma de hélice como si se tratara de una roseta. Sirva los camarones marinados en el centro de la roseta. Puede ayudarse con un molde circular. Aliñe los zucchinis con el zumo de la marinada, y finalice esparciendo en forma de lluvia las semillas de sésamo negro tostado sobre la ensalada.







Coleslaw

4 personas
Tiempo de preparación: 30 min.
Tiempo de cocción: 5 min.

1 col blanca
1 col colorada
1 zanahoria
1/2 taza de azúcar
1 taza de vinagre blanco
2 cucharadas de miel de abejas
150 cc de nata fresca
70 cc de mayonesa
70 cc de mostaza
1 cucharada de semillas de mostaza
1 cucharada de semillas de hinojo
sal
pimienta

–Pele una zanahoria, rállela gruesa y reserve. Abra las coles por la mitad, descarte las hojas externas, los centros fibrosos y corte en finísimas tiras.

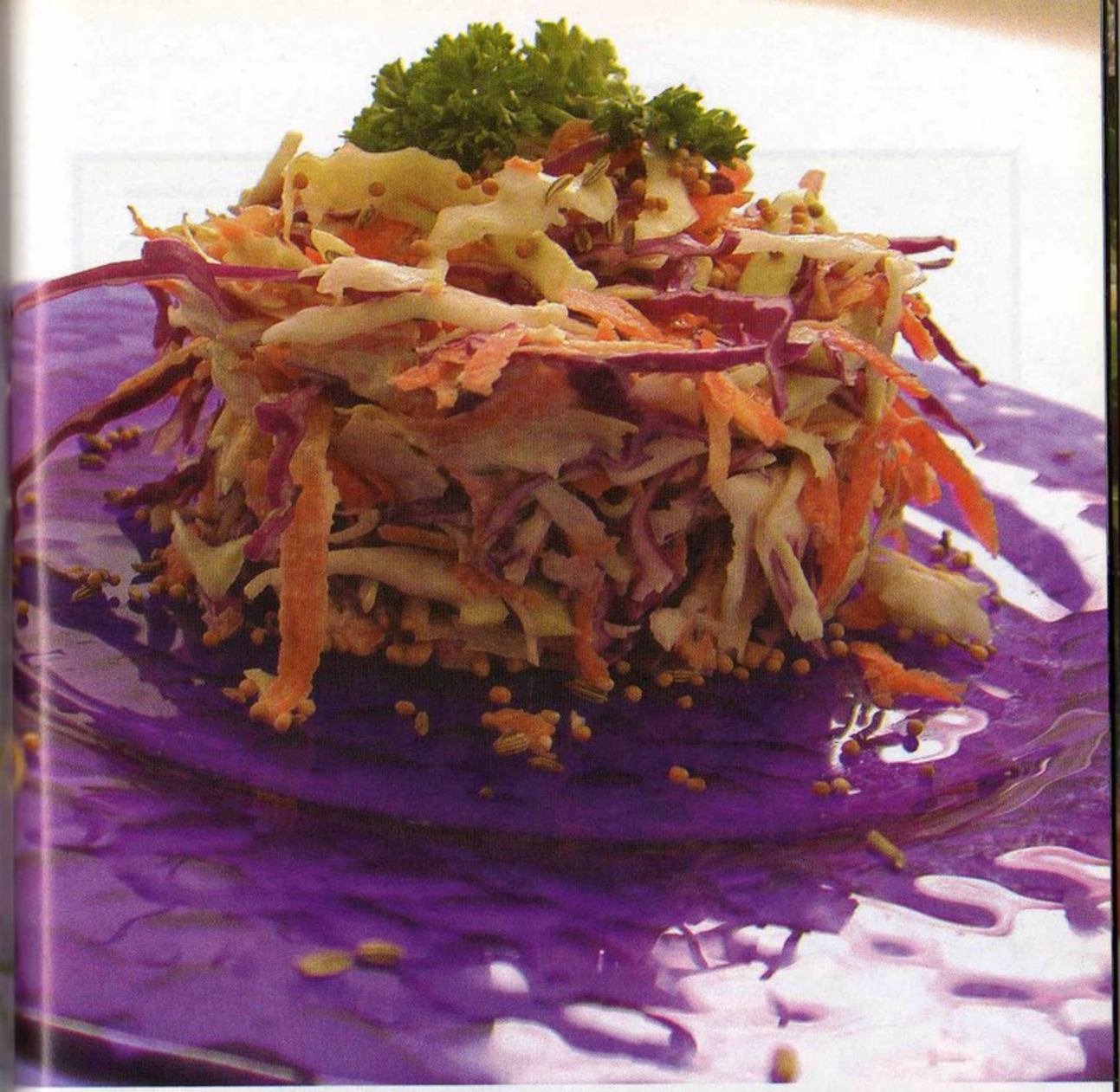
–Ponga al fuego una cacerola con 4 tazas de agua, 1 taza de vinagre y media taza de azúcar hasta que comience a hervir.

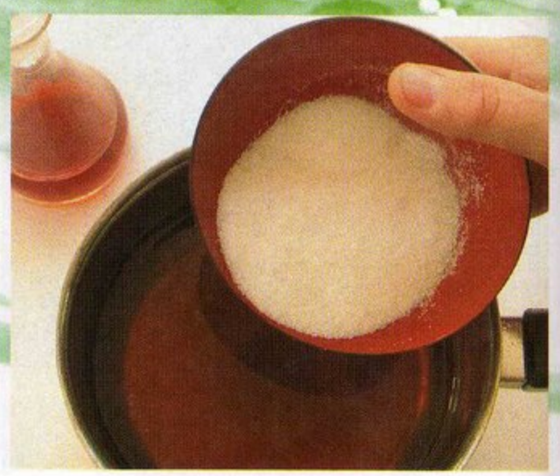
–Coloque las coles cortadas en un colador sobre un recipiente y viértale la preparación caliente. Puede también proceder sumergiendo durante unos segundos las coles en la mezcla de vinagre y colar de inmediato. Este procedimiento las cocerá ligeramente y eliminará el sabor amargo.

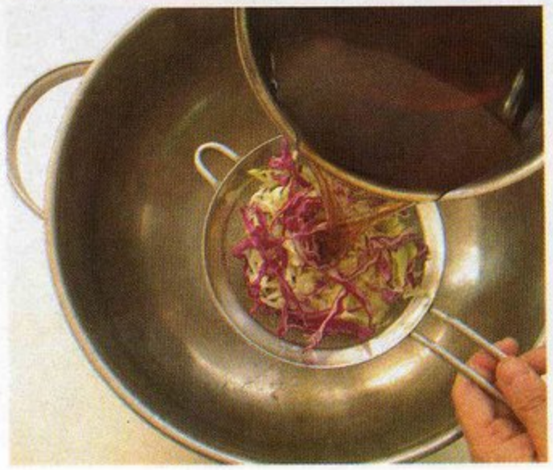
–Prepare en un cuenco un aliño con la crema, la mayonesa, la mostaza, 4 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de miel, las semillas de mostaza y las de hinojo. Mezcle con una cuchara todos los ingredientes hasta formar una crema homogénea; sazone con la sal y pimienta.

–Coloque las coles bien escurridas y la zanahoria rallada en una ensaladera. Agregue el aliño cremoso y revuelva hasta que la totalidad de los ingredientes se empape de la mezcla. Puede servir la ensalada con la ayuda de un molde y decorar con algunas semillas de mostaza e hinojo.

Esta ensalada es ideal para acompañar carnes rojas. Puede prepararla con antelación ya que puede mantenerse por lo menos 2 días en el refrigerador.







Arroz primavera

4 personas
Tiempo de preparación: 25 min.
Tiempo de cocción: 15 min.

2 tazas de arroz
1/2 pimiento rojo
1/2 pimiento verde
1/2 pimiento amarillo
1 tomate
1 zanahoria
1/2 taza de granos de maíz amarillo precocido
1/2 taza de guisantes precocidos
1/2 taza de nata fresca
1/2 taza de mayonesa
3 cucharadas de aceite de oliva
1 manojo de perejil
sal
pimienta

–Cueza el arroz en una cacerola con abundante agua y sal durante unos 15 min. Para finalizar la cocción, coloque el arroz en un colador de malla fina bajo el grifo de agua fría durante unos minutos. Retire y deje escurrir.

–Proceda a lavar las verduras con agua fría. Quíteles los extremos a los pimientos y a los tomates, descarte las semillas y nervaduras, y trocéelos en cuadrados de 5 mm de lado.

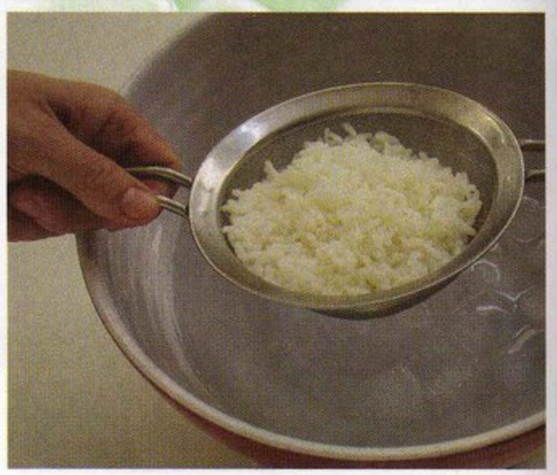
–Pele y corte de la misma manera la zanahoria y luego blanquéela en una cacerola con agua hirviendo durante 2 min. Para que se detenga la cocción, añádala a un cuenco con abundante agua fría con hielo y reserve.

–Prepare los granos de maíz amarillo (puede elegir los de conserva o los congelados). Si son de conserva, escurra el agua que los contiene; si son congelados, colóquelos en un colador y aclárelos con agua fría unos minutos bajo el grifo. Reserve.

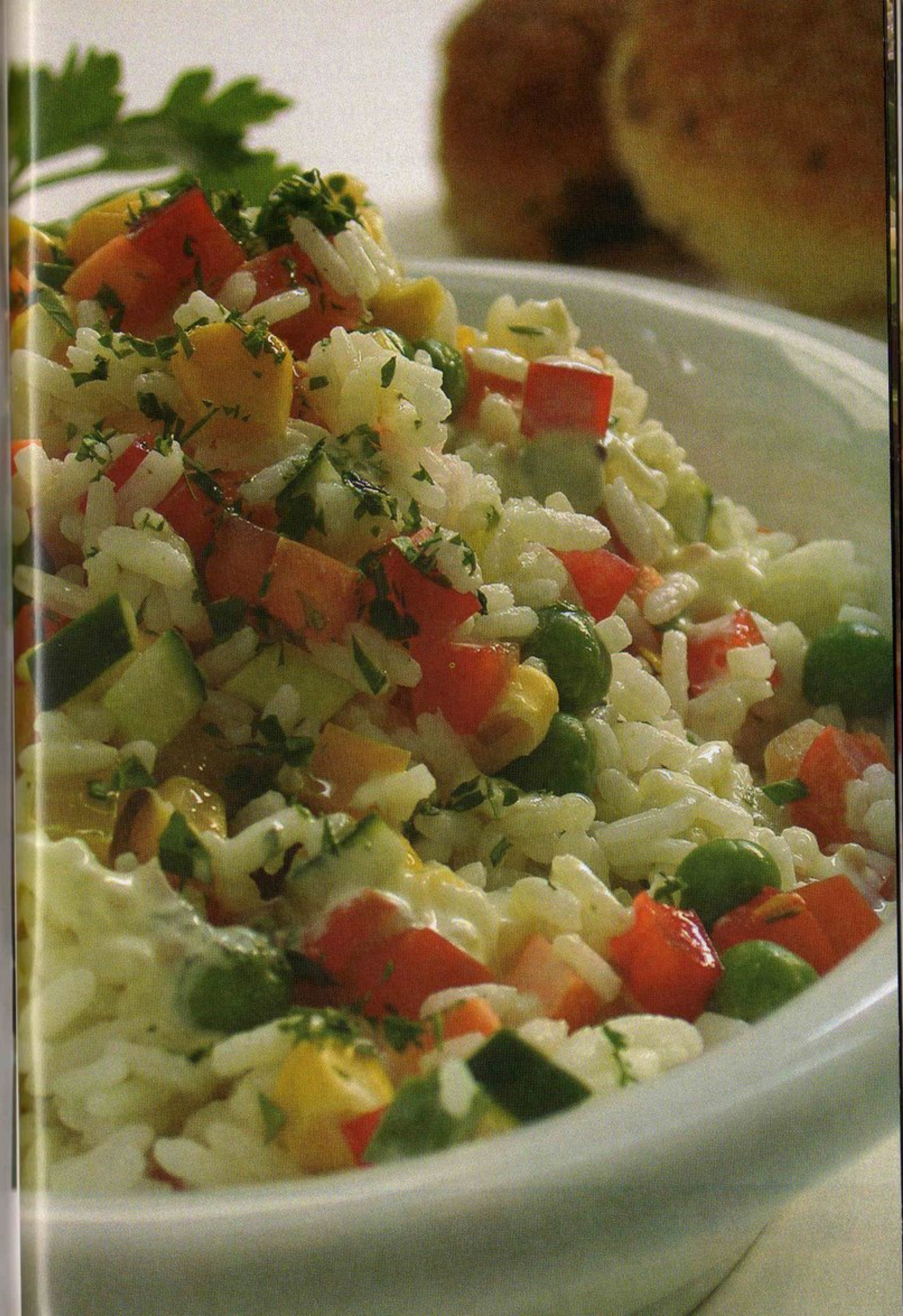
–Para los guisantes puede proceder con las mismas opciones de preparación que con el maíz.

–En un cuenco prepare el aliño: mezcle la mayonesa con la nata fresca y el aceite de oliva, y sazone con sal y pimienta.

–Agregue a esta preparación los vegetales cortados, el maíz, los guisantes y el perejil picado. Remueva con una cuchara hasta que queden todos los ingredientes bien integrados. Sirva como acompañamiento de platitos de carnes frías o bien como plato principal.



Puede preparar este plato hasta con 2 días de antelación.
Recuerde reservar el aliño hasta el último momento.



Atado de verdes y vinagreta de huevas de lumpo

4 personas
Tiempo de preparación: 20 min.
Tiempo de cocción: 1 min.

1 planta de endivias
8 hojas de radicchio rosso
8 hojas de lechuga francesa
8 hojas de escarola
8 hojas de lollo rosso
8 hojas de escarola
2 tomates
1 puerro
1 manojo de cebollinos
2 cucharadas de huevas de lumpo
8 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre balsámico
sal
pimienta

–Para preparar la vinagreta, debe lavar y cortar los tomates longitudinalmente en mitades. Despepítelos y deje 3 mm de pulpa. Córtelos en tiras finas y, finalmente, en cuadrados pequeños de 5 mm de lado.

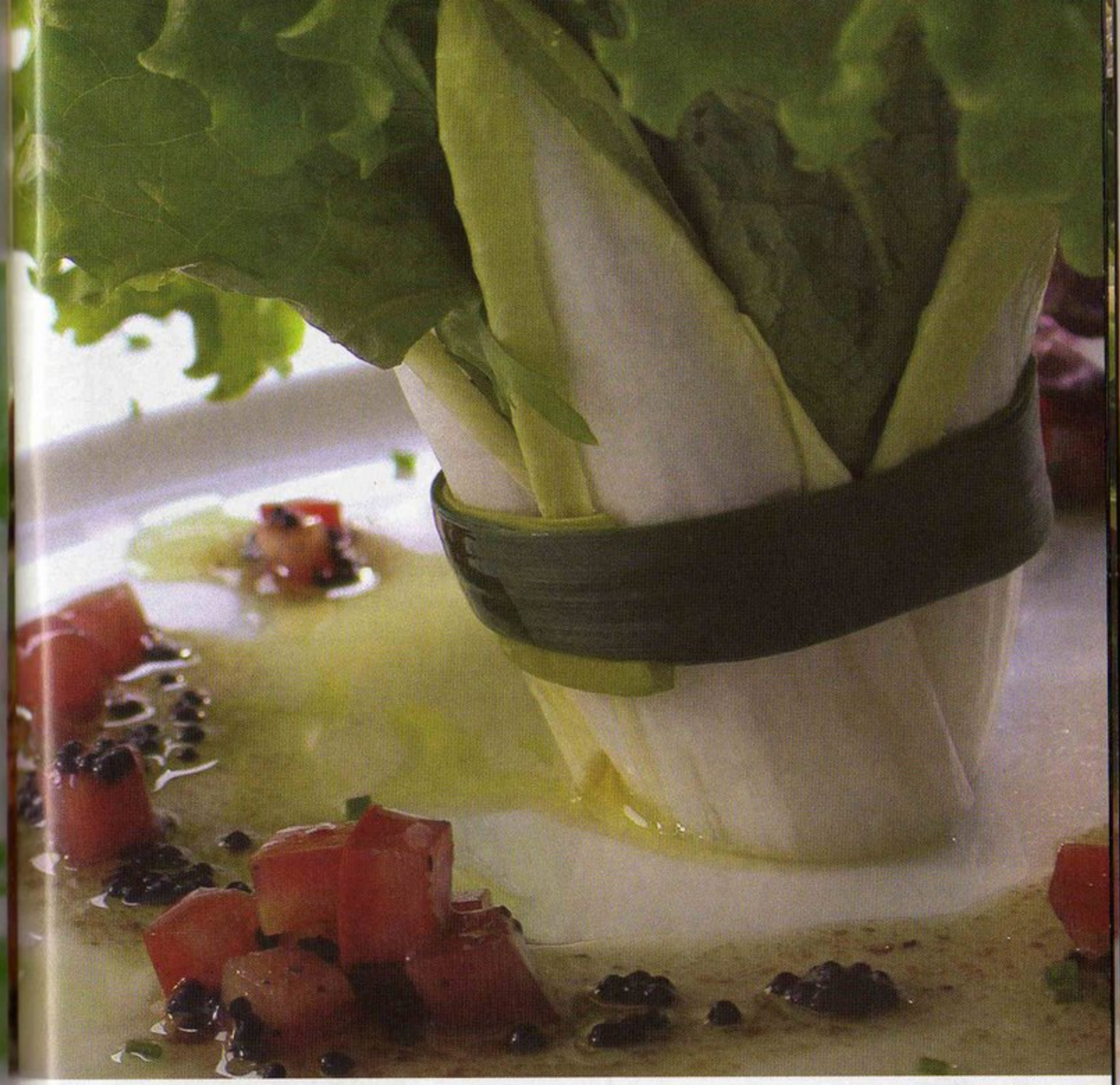
–Añádales el aceite de oliva virgen extra, el vinagre balsámico de Módena, las huevas de lumpo, pimienta y sólo un poco de sal, ya que las huevas son extremadamente saladas. Integre con la ayuda de un batidor pequeño, y reserve.

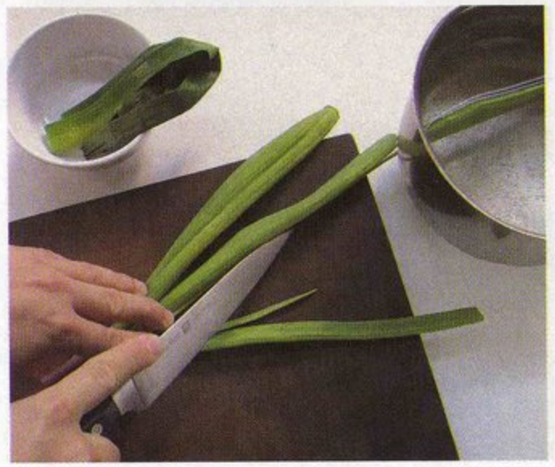
–Seleccione las mejores hojas de cada una de las plantas que figuran en los ingredientes y límpielas en un recipiente con agua fría. Luego séquelas cuidadosamente con un paño limpio, sepárelas y repártalas en raciones iguales.

–Lave el puerro y córtelo tomando sólo la parte verde. Luego colóquelo en una cacerola con agua hirviendo con sal y blanquéelo durante 1 min. Termine la cocción sumergiendo el verde del puerro en un cuenco con agua fría y hielo durante unos minutos.

–Corte el verde del puerro a lo largo, en cintas de unos 5 mm de ancho, que luego servirán para atar los manojos de hojas.

–Coloque las hojas de endivia en el exterior del atado con el resto de las demás hojas como muestra la fotografía; enlace luego cada atado con la cinta de puerro. Coloque la vinagreta con una cuchara alrededor de cada ramillete y, por último, cebollinos finamente picados.





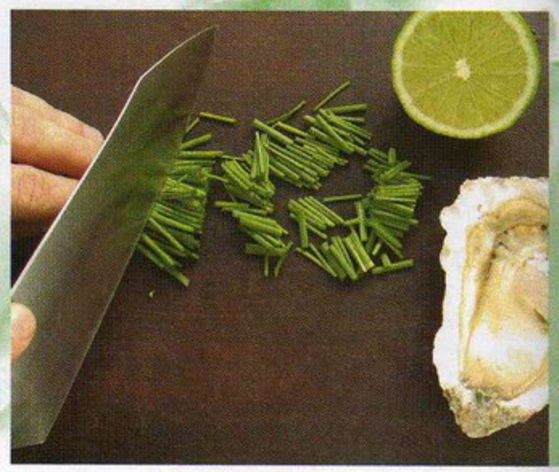
Ensalada templada de ostras

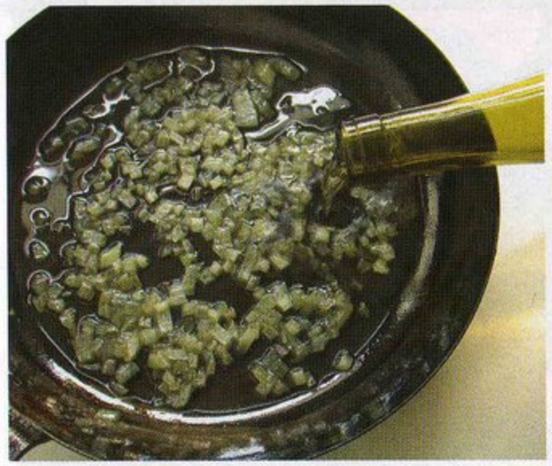
4 personas
Tiempo de preparación: 30 min.
Tiempo de cocción: 5 min.

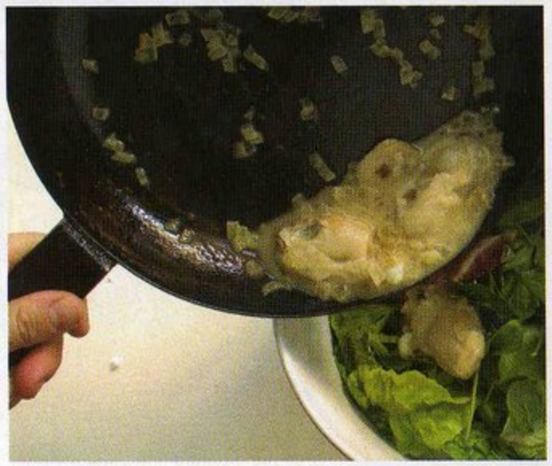
16 ostras vivas
200 g de combinado de hojas verdes
100 g de tomates cherry
hojas de perejil
1 manojo de cebollinos
3 chalotas
1/2 copa de vino blanco seco
1 cucharada de harina
2 limas
4 cucharadas de aceite de oliva
sal
pimienta

–Sujete las ostras con un paño seco y ábralas con la ayuda de un cuchillo pequeño o abridor de ostras. Separe las conchas y retire cuidadosamente el molusco sin dañarlo.
–Lave los tomates cherry con abundante agua fría y divídalos en mitades.
–Lave las hojas verdes seleccionadas junto con algunas hojas de perejil en abundante agua fría y escurra en un colador centrífugo o con un paño limpio. Luego dispóngalas sobre los platos, agregue a ellas los tomates y aliñe con sal, aceite de oliva y vinagre blanco.
–Pele y pique las chalotas. Corte los cebollinos en tramos de 3 cm.
–En una sartén caliente vierta 5 cucharadas de aceite de oliva y a continuación las chalotas, que deben rehogarse a fuego medio hasta que se vuelvan blandas y transparentes.
–Pase las ostras ligeramente por harina, sacuda el exceso y añádalas a la sartén con el vino blanco seco y el zumo de 2 limas. Sazone y cueza durante 2 min. o hasta que se haya reducido el líquido de cocción a la mitad.
–Sirva inmediatamente sobre las hojas verdes. Termine entremezclando el cebollino cortado. Si gusta, puede reservar algunas conchas para decorar con algunas de las ostras tibias.

> Al elegir las ostras verifique que tengan su concha bien cerrada y que huelan a mar, sólo así estarán vivas y frescas.





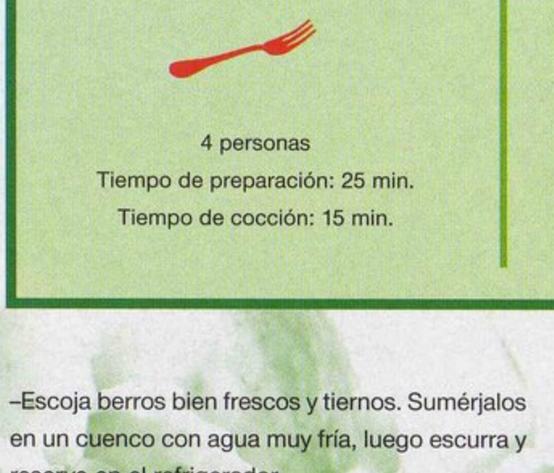


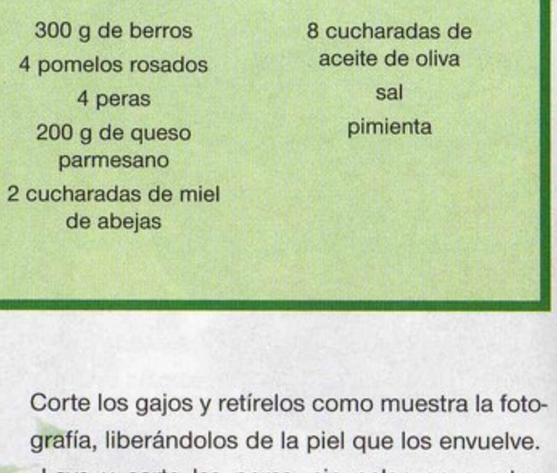
Ensalada de berros con pomelo, peras a la parrilla y tejas parmesanas

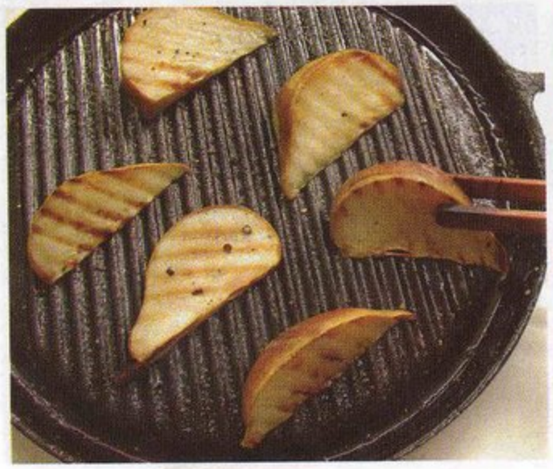
4 personas
Tiempo de preparación: 25 min.
Tiempo de cocción: 15 min.

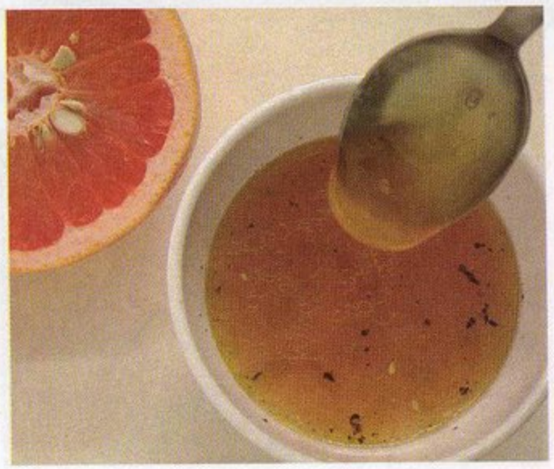
300 g de berros
4 pomelos rosados
4 peras
200 g de queso parmesano
2 cucharadas de miel de abejas
8 cucharadas de aceite de oliva
sal
pimienta

–Escoja berros bien frescos y tiernos. Sumérjalos en un cuenco con agua muy fría, luego escurra y reserve en el refrigerador.
–Ralle el queso finamente para las tejas parmesanas. Dispóngalo en un papel de parafina para horno, y cree formas circulares de unos 15 cm de diámetro. Introdúzcalas en el horno precalentado a 200° durante 8 min. o hasta que el queso se funda y tome un ligero tono tostado. Retire y verá que con el paso del calor al frío, las tejas se volverán crujientes. Córtelas a mano en 2 o 3 partes y resérvelas.
–Corte los extremos de 3 pomelos con ayuda de un cuchillo pequeño y afilado y quíteles la piel. Corte los gajos y retírelos como muestra la fotografía, liberándolos de la piel que los envuelve.
–Lave y corte las peras, sin pelar, en cuartos. Póngalas a la parrilla en una plancha a fuego medio durante 3 min. por cada lado.
–Para la vinagreta, vierta el aceite de oliva y el zumo del pomelo restante en un cuenco.
–Agregue las 2 cucharadas de miel, mezcle y sazone con sal y pimienta.
–En un recipiente aliñe el berro con la vinagreta y los gajos de pomelo. A continuación, disponga la preparación en los platos, corone con las peras tibias y las tejas de queso.









Carpaccio de ternera

4 personas
Tiempo de preparación: 20 min.
Tiempo de refrigeración: de 2 a 3 h

400 g de solomillo de ternera
hojas verdes tiernas a elección
150 g de queso parmesano
50 g de alcaparras
2 limas
1/2 taza de aceite de oliva
sal
pimienta negra molida

–Elija una pieza de solomillo de ternera pequeña sin cabeza ni cordón. Retire los extremos y quédese sólo con el centro. Envuélvalo en un plásticos transparente de cocina e introdúzcala en el congelador pero sin llegar a que se congele. Este punto de frío nos permitirá cortar el solomillo en finísimas rodajas con la ayuda de un cuchillo filoso o una máquina cortadora.

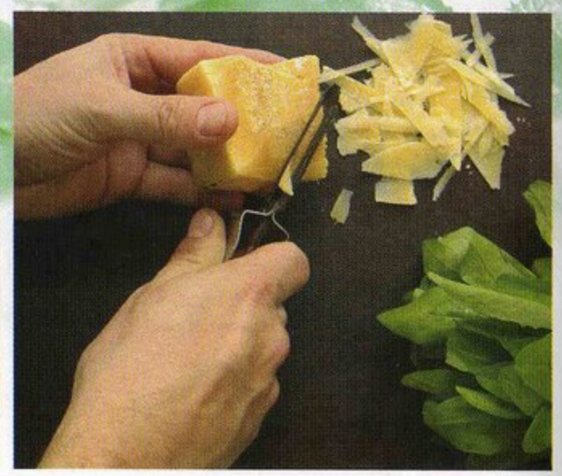
–Mientras tanto prepare una sencilla vinagreta con el aceite de oliva y el zumo de las 2 limas. Emulsione la preparación, sazone con sal y pimienta, y deje reposar.

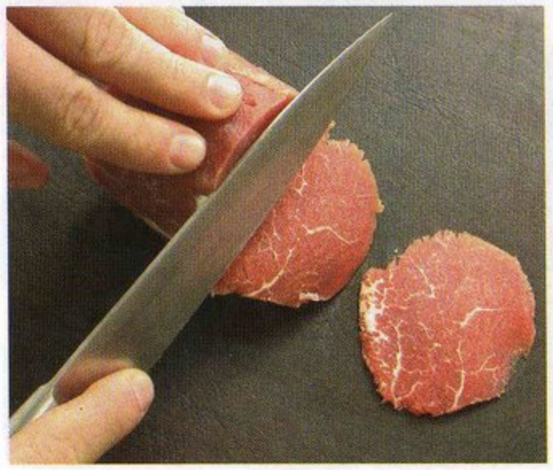
–Tome el queso parmesano –o algún otro queso duro de su agrado– y con la ayuda de un pelapatatas obtenga escamas como muestra la fotografía.

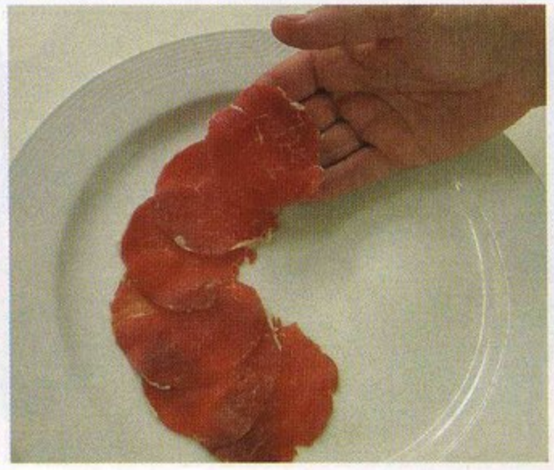
–Seleccione algunas hojas verdes (preferentemente roqueta), lávelas con agua fría, séquelas con un paño limpio y reserve.

–Una vez alcanzado el punto de frío óptimo de la carne, corte el solomillo en finísimas rodajas y dispóngalas en los platos en forma de corona. Al cabo de unos minutos estos pétalos de carne tomarán temperatura ambiente, se descongelarán y tomarán la textura deseada.

–Acomode las hojas verdes y aliñe el plato con la vinagreta. Finalmente, disponga las escamas de queso, las alcaparras y la pimienta negra.







Chipirones en ensalada con verduras a la parrilla

4 personas
Tiempo de preparación: 30 min.
Tiempo de cocción: 15 min.

500 g de chipirones
4 plantas de acedera
1 pimiento amarillo
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 calabacín
12 judías verdes planas
12 tomates cherry

2 dientes de ajo
2 cucharaditas de pimentón de Murcia
aceite de oliva
120 cc de vino blanco seco
sal
pimienta

–Lave los chipirones en agua fría. Retíreles la cabeza con las manos y posteriormente el cartílago. Enjuague con abundante agua fría. Corte con un cuchillo los tentáculos (ojos incluidos), y reserve.

–Lave los pimientos y descarte sus extremos. A continuación, ábralos en lámina, córtelos en anchas tiras y finalmente en cuadrados de unos 3 cm de lado.

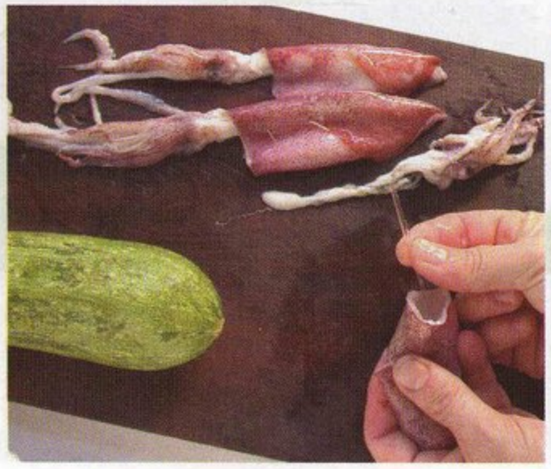
–Limpie y corte el calabacín en cuadrados del tamaño de los pimientos.

–En una cacerola con agua hirviendo cueza las judías durante unos 3 min. y finalice la cocción añadiéndoles abundante agua fría.

–En una parrilla bien caliente con unas gotas de aceite, cueza los pimientos, el calabacín, las judías, y los tomates cherry en mitades. Lave las hojas de acedera y séquelas con un paño limpio.

–En una sartén caliente, vierta el aceite de oliva y agregue los dientes de ajo picados. Antes de que lleguen a dorarse añada los chipirones. Saltéelos ligeramente de 2 a 3 min. y agrégueles al final de la cocción el pimentón y el vino. Sazone a su gusto con sal y pimienta negra de molinillo.

–Sirva en los platos las hojas de acedera junto a los vegetales. Aliñe con sal y aceite de oliva. Acomode los chipirones tibios en cada plato y agregue a modo de salsa el fondo de cocción ligeramente reducido.



Ensalada César

4 personas

Tiempo de preparación: 15 min.

Tiempo de cocción: 3 min.

10 hojas de lechuga francesa
10 hojas de lechuga capuchina
10 hojas de lechuga de hoja de roble
10 hojas de radicchio rosso
10 hojas de espinaca

200 g de pan del día anterior
2 tomates
20 almendras
100 g queso parmesano
100 cc de nata fresca
4 cucharadas de mayonesa

2 cucharadas de vinagre de vino
4 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de miel de abejas
sal
pimienta

–Separe las hojas de lechugas de su tallo, sumérjalas en un cuenco con abundante agua fría unos minutos y enjuague cuidadosamente. Séquelas sobre un paño limpio y reserve.

–Retire la corteza del pan del día anterior con la ayuda de un cuchillo de sierra y córtelo en pequeños cubos de 1 cm de lado. Coloque en una sartén abundante aceite, caliente a unos 180°, y fría el pan hasta que adquiera un suave tono dorado. Retire los crostones con una espumadera y colóquelos sobre papel absorbente de cocina para extraer el exceso de grasa.

–Pique unas almendras y guárdelas para la composición final de la ensalada.

–En un cuenco vierta la nata con la misma proporción de mayonesa, el aceite de oliva, el vinagre de vino, la mitad de la cantidad de queso parmesano rallado y la cucharada de miel. Sazone con sal y pimienta e integre todos los ingredientes con la ayuda de una cuchara.

–Lave los tomates y córtelos longitudinalmente por la mitad, retire sus extremos y las semillas conservando sólo un poco de pulpa, y trocee esta en pequeños cuadrados.

–En un recipiente amplio coloque las hojas de lechuga cortadas a mano junto a los crostones de pan, los tomates y el aliño cremoso. Mezcle suavemente y disponga en los platos. Para finalizar, esparza las almendras picadas, algunos crostones sobrantes y el resto de las hebras de queso parmesano.

Canastillas de patatas y caleidoscopio verde

4 personas

Tiempo de preparación: 30 min.

Tiempo de cocción: 10 min.

3 patatas medianas
8 hojas tiernas de remolacha
1 manojo de espinacas
1 manojo de escarola
1 manojo de lollo rosso
1 manojo de berros
1 manojo de brotes de acedera
1 manojo de cebollinos
8 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de vinagre de frambuesa
hojas de menta fresca
sal

–Pele las patatas y córtelas en la mandolina con el filo ondulado para obtener unas patatas rejilla. Recuerde ir girando 90° las patatas entre corte y corte. Coloque unas 5 o 6 de estas patatas rejilla en un colador pequeño de alambre, o en el utensillo para canastillas, y sobreponga parcialmente unas con otras de modo que quede cubierta toda la superficie de la malla.

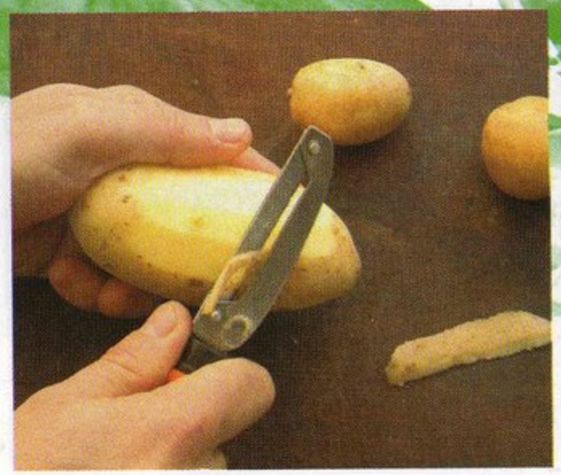
–Sumerja los nidos en una olla con aceite muy caliente y fría durante unos minutos hasta que adquieran un suave color dorado. Déjelos reposar sobre papel absorbente para quitar el exceso de aceite.

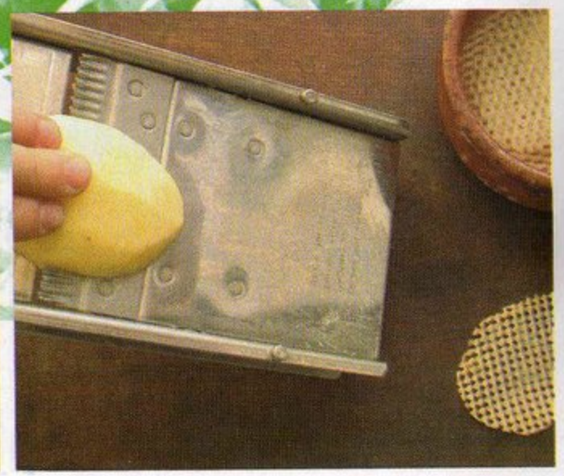
–Seleccione unas cuantas hojas tiernas de las plantas elegidas y lávelas bajo el grifo de agua fría. Escúrralas en un colador centrífugo o bien, con un paño limpio.

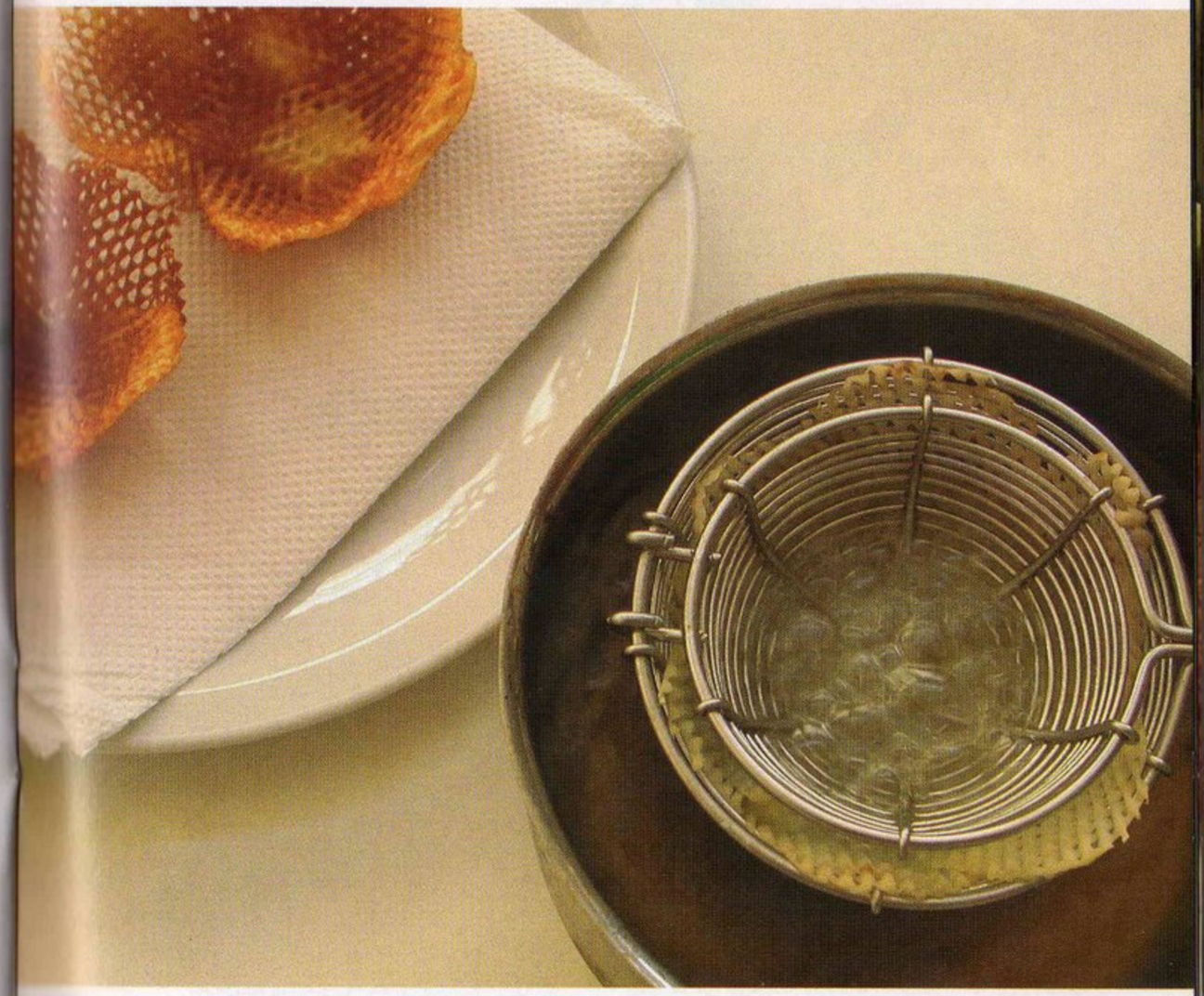
–Rellene las canastas de patata con las hojas a su gusto y adórnelas, si prefiere, con unas pequeñas flores de hierbas.

–En un cuenco añada 8 cucharadas de aceite de oliva con 4 de vinagre de frambuesa, sal, pimienta y unas 5 hojas de menta picadas finamente.

–Presente las canastillas de verdes sobre los platos y aliñe con la vinagreta de frambuesas.







Esta delicada ensalada es ideal para acompañar entrantes sofisticados y platitos ligeros de carne.

Ensalada de espinacas tiernas con jamón y tomates secos

4 personas
Tiempo de preparación: 20 min.
Tiempo de cocción: 5 min.

1 atado de espinacas tiernas
150 g de jamón ibérico
100 g de champiñones
100 g de tomates secos
hojas de albahaca
2 dientes de ajo
1 manojo de tomillo fresco
50 g de queso parmesano
1 taza de aceite de oliva
sal
pimienta

–Coloque los tomates secos en un cuenco y vierta suficiente agua caliente hasta taparlos por completo. Déjelos reposar de 5 a 10 min. para que se hidraten. Cuele el agua y vierta el aceite de oliva virgen extra sobre ellos.

–Rompa con un golpe seco la cáscara de los ajos e incorpórelos en camisa (sin pelar) a la marinada. Incorpore al mismo cuenco un ramillete de tomillo fresco y unas hojas de albahaca previamente frotadas con un paño húmedo. Se recomienda dejar reposar esta marinada durante unas horas antes de preparar la ensalada.

–En una sartén caliente (preferentemente antiadherente), y sin materia grasa agregada, dore las finas lonchas de jamón por ambos lados hasta conseguir que se vuelvan crujientes, y reserve.

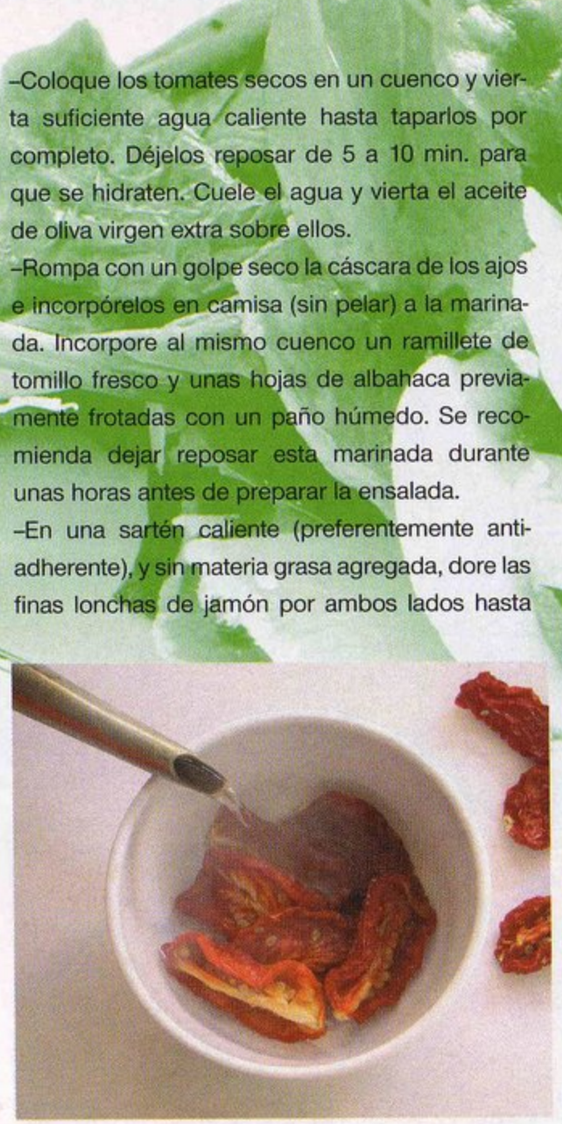
–Cepille cuidadosamente los champiñones y córtelos en láminas delgadas.

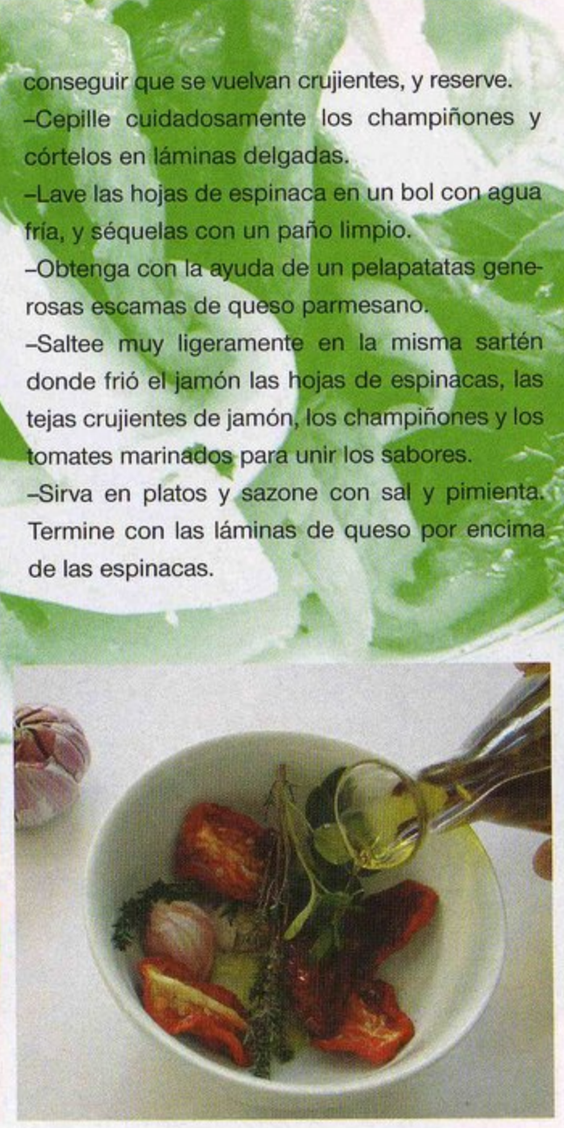
–Lave las hojas de espinaca en un bol con agua fría, y séquelas con un paño limpio.

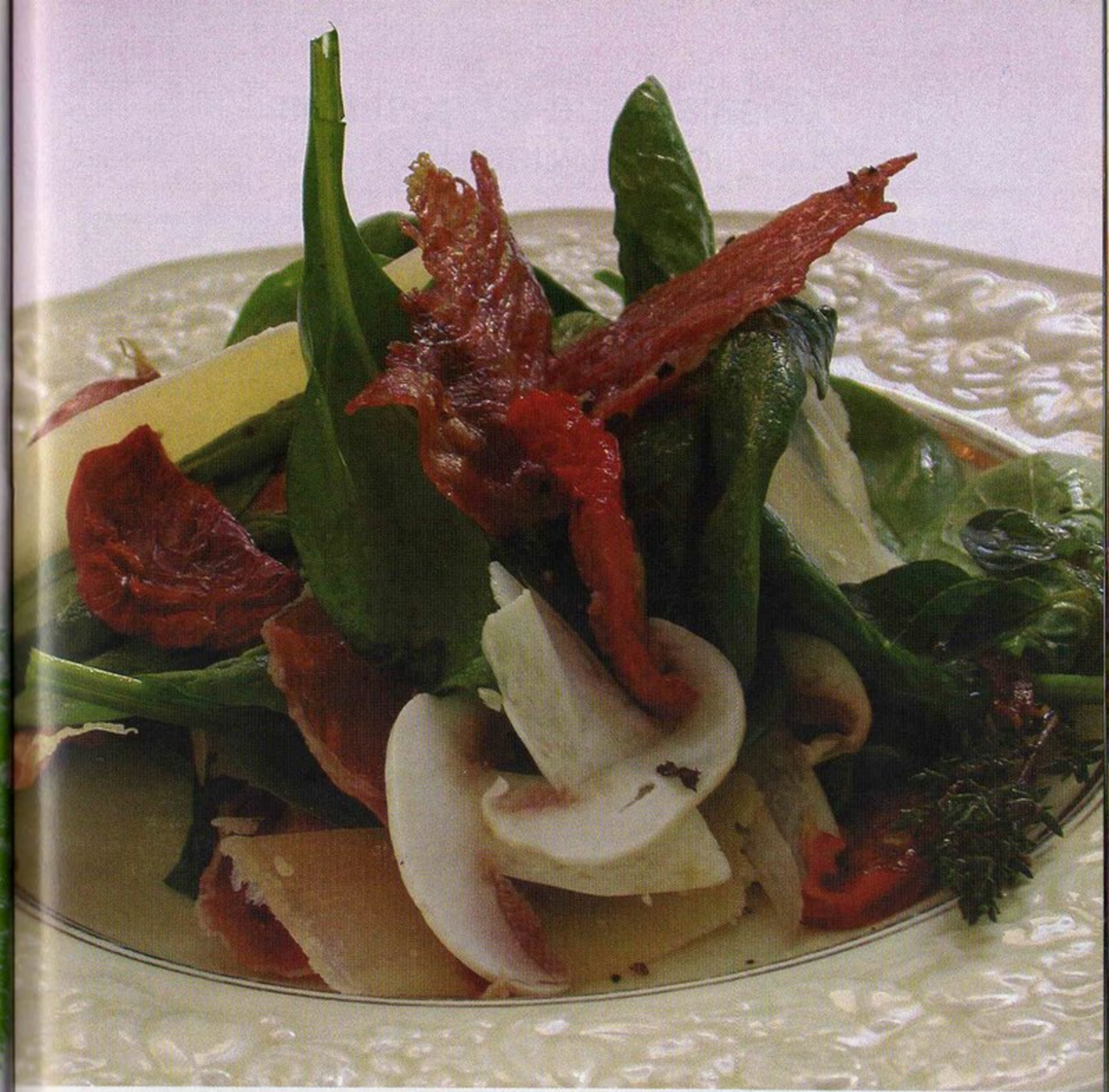
–Obtenga con la ayuda de un pelapatatas generosas escamas de queso parmesano.

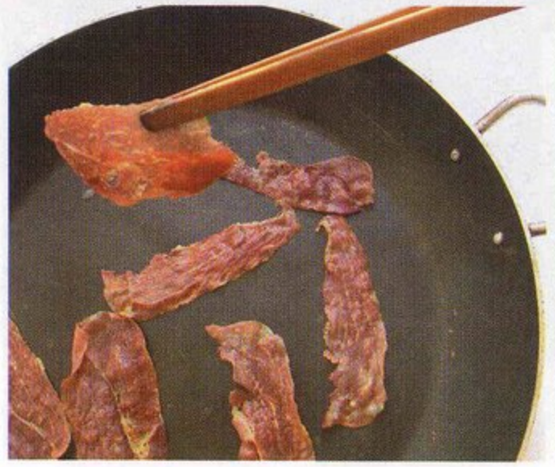
–Saltee muy ligeramente en la misma sartén donde frió el jamón las hojas de espinacas, las tejas crujientes de jamón, los champiñones y los tomates marinados para unir los sabores.

–Sirva en platos y sazone con sal y pimienta. Termine con las láminas de queso por encima de las espinacas.









Ensalada de langostinos con aguacates

4 personas
Tiempo de preparación: 20 min.
Tiempo de cocción: 5 min.

24 langostinos crudos
3 aguacates maduros
1 planta de lechuga francesa
5 tomates
zumo de 1 limón
1 chalota
1 manojo de cebollinos
6 cucharadas de aceite de oliva
sal
pimienta

–Trace un corte superficial en forma de cruz en la parte superior de la piel de los tomates con el objeto de facilitar la acción de pelarlos. Hierva agua en una cacerola y tenga preparado con antelación un cuenco de agua fría con hielo. Sumerja de 20 a 30 s los tomates en el agua hirviendo, retírelos inmediatamente y póngalos en el cuenco. Una vez fríos, pélelos y córtelos al medio. Retire las semillas y trocéelos: 4 unidades en gajos y 1, en pequeños cubos. Pele la chalota y pique finamente.

–Abra los aguacates por la mitad, retire su hueso y también la cáscara, y corte en láminas gruesas.

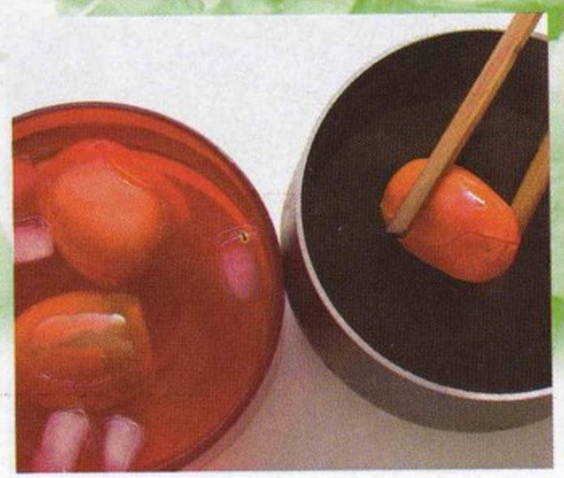
–Limpie las hojas de lechuga, séquelas con un paño limpio, corte en juliana fina y reserve.

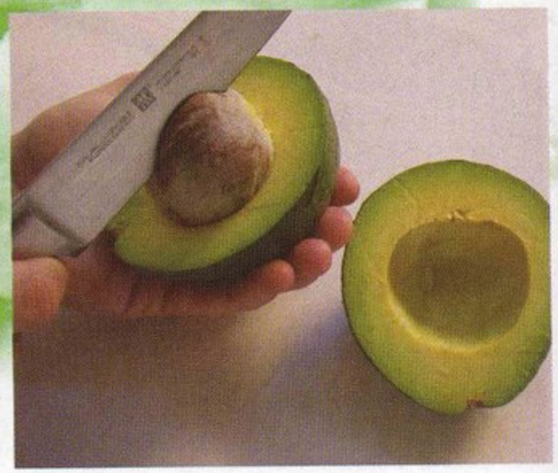
–Lave ligeramente los langostinos en agua fría. Retire con las manos sus patas, carcasa e hilo intestinal y deje sólo en algunos, la cabeza y la cola para la presentación final de la ensalada.

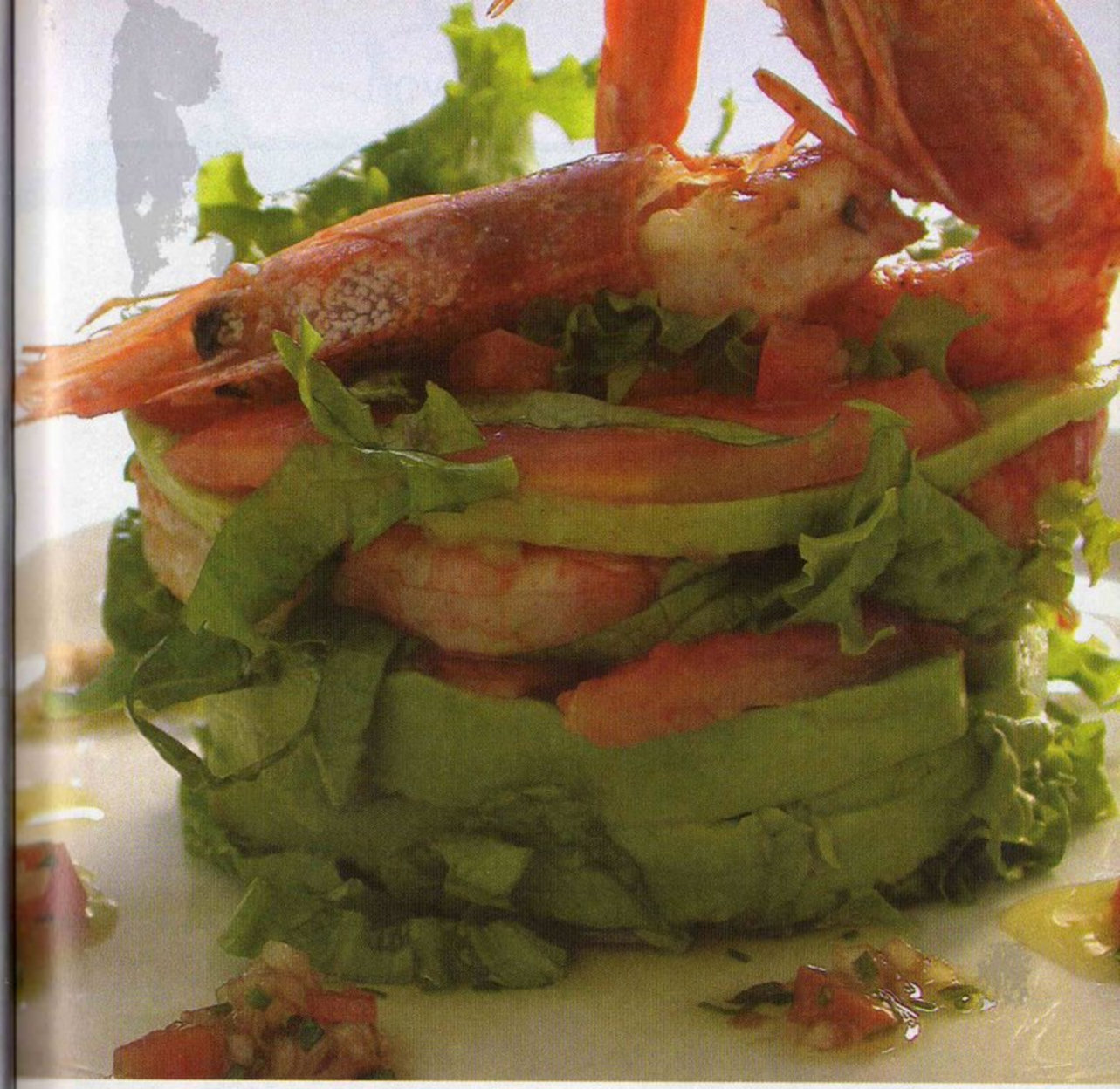
–Sazone los langostinos y fríalos en una plancha caliente ligeramente por ambos lados.

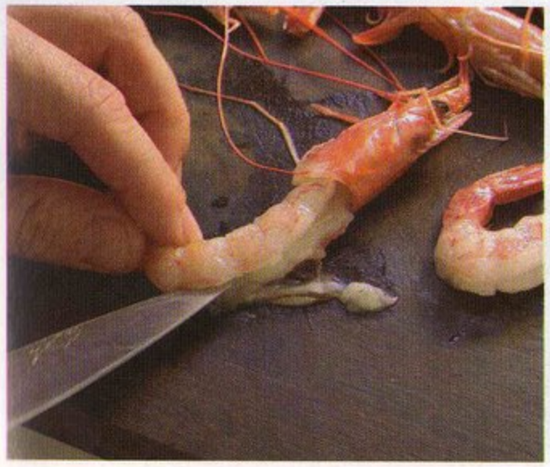
–Para la vinagreta, vierta en un cuenco el aceite de oliva, el zumo de limón, los dados de tomate, la chalota y una cucharada de cebollino picado. Sazone con sal y pimienta, e integre.

–Finalice intercalando capas de lechuga con los tomates pelados en cuartos, los aguacates y los langostinos hasta lograr una torre. Corone con unos langostinos con cola y cabeza. Aliñe con la vinagreta.









Ensalada de Lyon

4 personas

Tiempo de preparación: 20 min.

Tiempo de cocción: 10 min.

1 lechuga escarola
1 lechuga francesa
10 hojas de radicchio rosso
250 g de beicon
12 huevos de codorniz
2 piezas de pan del día anterior
2 dientes de ajo
6 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre de vino
5 cucharadas de vinagre blanco
1 cucharada de mostaza de Dijon
sal
pimienta

–Lave las lechugas con abundante agua fría y escúrralas en un colador centrífugo o con un paño limpio. Trocéelas a mano y reserve.

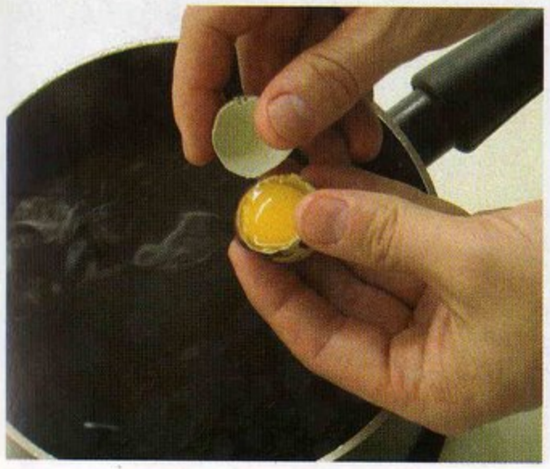
–Corte la pieza de beicon en tiras de 3 cm de largo y cuézalas en una cacerola con agua hirviendo durante 3 min. Escurra el agua y dórelas en una sartén caliente, sin materia grasa, a fuego medio hasta que estén crujientes. Déjelas reposar sobre un papel absorbente.

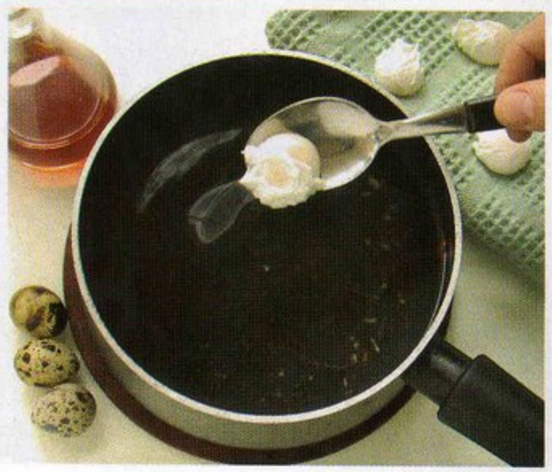
–Corte 3 o 4 rodajas de pan por cada comensal y tuéstelas sobre una placa en un horno precalentado a 200°. Al sacarlas frótelas con un diente de ajo y úntelas con aceite de oliva extra virgen.

–Prepare una vinagreta con el aceite de oliva, la mostaza tipo Dijon y el vinagre de vino. Emulsione y sazone con sal y pimienta.

–Ponga al fuego una cacerola pequeña con agua y 5 cucharadas de vinagre blanco. Alcanzado el hervor, baje la intensidad de la llama y deposite en el agua un huevo de codorniz con la ayuda de una cuchara. Retire al cabo de 30 s aproximadamente. Deposite el huevo sobre papel absorbente y realice este procedimiento de uno en uno con los restantes.

–En un cuenco coloque las hojas verdes y alíñelas con la vinagreta. Luego dispóngalas en los platos y sobreponga las rebanadas de pan tostadas y el beicon crujiente. Termine agregando los huevos de codorniz sobre las tostadas.





Ensalada en pan de campo

4 personas

Tiempo de preparación: 30 min.

Tiempo de cocción: 12 min.

4 panes de campo medianos
6 hojas de lechuga morada
6 hojas de radicchio rosso
1 lechuga rizada
1 planta de espinacas tiernas
1 calabacín
100 g de tomates cherry
2 huevos cocidos en cuartos
5 rabanitos
1 pimiento amarillo
100 g de judías verdes
1 manojo de orégano fresco
1 manojo de tomillo fresco
2 cucharadas de semillas de girasol
1/2 taza de aceite de oliva
2 limones
sal
pimienta

–Lave las hojas de lechuga verde y morada, las de espinacas y las de radicchio rosso. Séquelas con un paño limpio, córtelas a mano y reserve.

–Cueza las judías verdes en agua hirviendo durante 3 min., cuélelas y colóquelas en un cuenco con agua helada. Una vez frías, desmoche los extremos y los hilos, y córtelas en trozos de 3 cm de largo.

–Lave el calabacín y descarte sus extremos. A continuación, extráigale la piel conservando un poco de pulpa. Corte en finas tiras o en juliana.

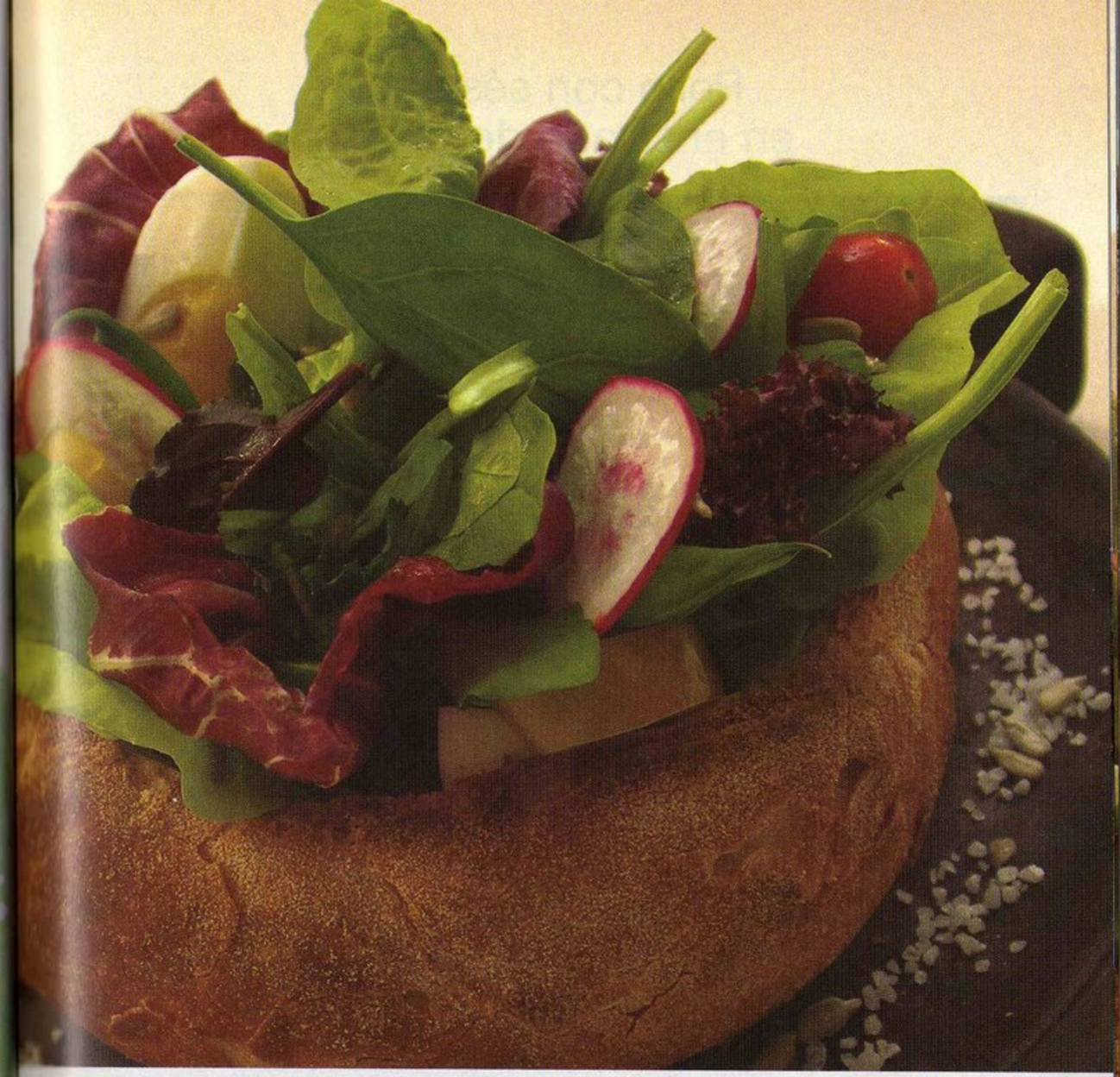
–Lave el pimiento amarillo, descarte los extremos, las semillas y nervaduras, y luego, corte en tiras finas. Lave y corte los rabanitos en rodajas.

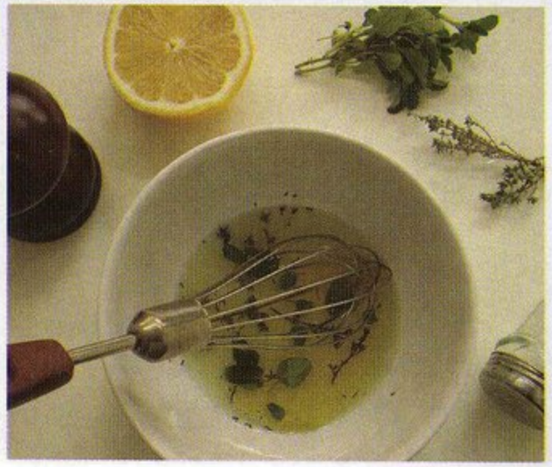
–Elija 4 panes de campo medianos –de unos 18 cm de diámetro– y con la ayuda de un cuchillo proceda a vaciar su interior. Para ello tome un pan y quítele la corteza superior realizando un corte próximo al borde. Una vez quitadas las cubiertas, retire la miga con las manos y obtendrá de esta manera los canastos de pan.

–Disponga los panes en una placa para el calor e introdúzcalos en un horno precalentado a 180° de 8 a 10 min., con el fin de darles mas firmeza.

–Realice un aliño con media taza de aceite de oliva, el zumo de 2 limones, el tomillo fresco, el orégano fresco y las semillas de girasol previamente tostadas. Sazone con sal y pimienta.

–Coloque en un cuenco las hojas verdes y aliñe con la vinagreta. Disponga las hojas en los panes, y acomode intercalando el resto de los ingredientes. Finalice vertiendo el aliño sobrante.





Pollo con sésamo en ensalada de verdes

4 personas

Tiempo de preparación: 30 min.

Tiempo de cocción: 5 min.

- 2 pechugas de pollo
- 200 g de semillas de sésamo blanco
- 1 lechuga francesa
- 1 lechuga batavia
- 1 manojo de berro
- 1 manojo de hojas tiernas de espinaca
- 1 manojo de hojas de escarola
- 10 hojas tiernas de remolacha
- 1 manojo de brotes de guisantes
- 12 hojas de radicchio rosso
- 1 cucharada de mostaza tipo Dijon
- 1 planta de rúcula
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de vinagre de vino
- 1 taza de aceite de oliva
- sal
- pimienta

–Elija las hojas de lechuga más tiernas y sepárelas de su tallo. Lávelas con abundante agua fría y séquelas con un colador centrífugo o paño limpio. Resérvelas en un cuenco de grandes dimensiones.

–Prepare una sencilla vinagreta en un recipiente hondo con 10 cucharadas de aceite de oliva, la salsa de soja, el vinagre de vino, la mostaza del tipo de Dijon, sal y pimienta. Integre con un batidor pequeño de barillas.

–Coloque las semillas de sésamo blanco en un plato hondo y amplio.

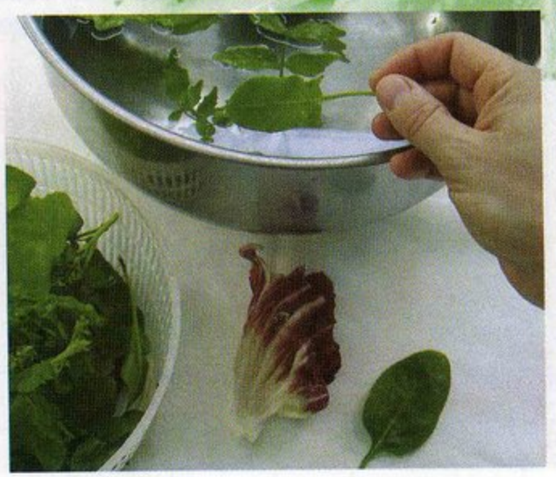
–Corte las pechugas en tiras sobre una tabla de cocina como muestra la segunda fotografía. Sazónelas con sal y pimienta y, a continuación, rebócelas con las semillas de sésamo.

–En una sartén caliente vierta media taza de aceite de oliva y fría las pechugas a una temperatura de 180°.

–Dórelas por ambos lados procurando no excederse en la cocción, de lo contrario el pollo quedaría seco. Retire y deje reposar las piezas de pollo sobre papel absorbente de cocina para eliminar el exceso de aceite.

–Aliñe las hojas variadas y mézclelas con las manos o con cucharas los vegetales de modo que se integren por completo con la vinagreta.

–Para la presentación de la ensalada disponga las lechugas en los platos y acomode las pechugas tibias rebozadas.



Puede también preparar esta receta con muslos de pollo e incluso con pavo. Puede tener las pechugas rebozadas con antelación, pero recuerde freírlas justo antes de servir.

Ensalada de aguacates y palmitos con pollo al vinagre balsámico

4 personas
Tiempo de preparación: 40 min.
Tiempo de cocción: 20 min.

2 aguacates medianos
2 pechugas de pollo
1 lata de palmitos
hojas verdes variadas
4 tomates
12 tomates cherry
150 g de mayonesa
150 g de ketchup
zumo de 2 limas
zumo de 1 limón
100 cc de vinagre balsámico de Módena
sal
pimienta

–Dore las pechugas por ambos lados en una sartén caliente con 2 cucharadas de aceite de oliva. Una vez listas, colóquelas en la misma sartén a horno muy caliente unos 15 min. con media taza de vinagre balsámico. Durante la cocción gírelas varias veces para que se empapen bien con el fondo.

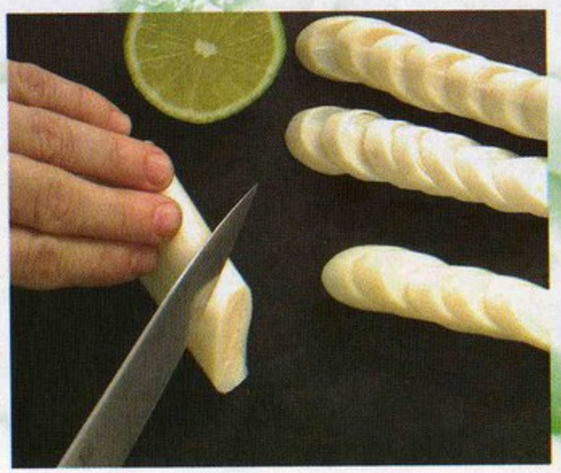
–Lave cuidadosamente las hojas verdes con agua fría y séquelas con un paño limpio. También lave y corte los tomates cherry en mitades y los tomates maduros en finos gajos.

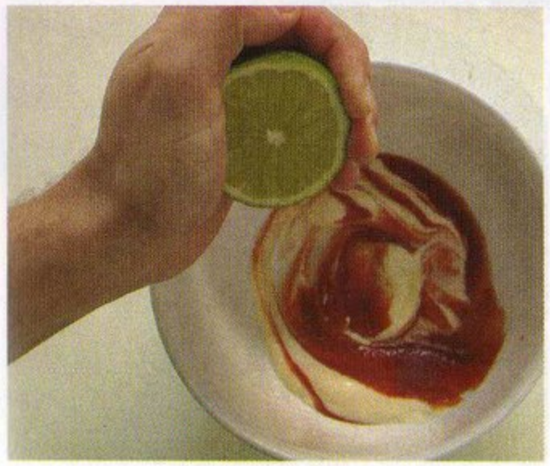
–Corte los aguacates por la mitad y deshuéselos clavando el filo de un cuchillo en el hueso; retírelo con cuidado. Corte en gajos ambas mitades de los aguacates, pélelos y reserve la piel con zumo de limón para que no se oxiden.

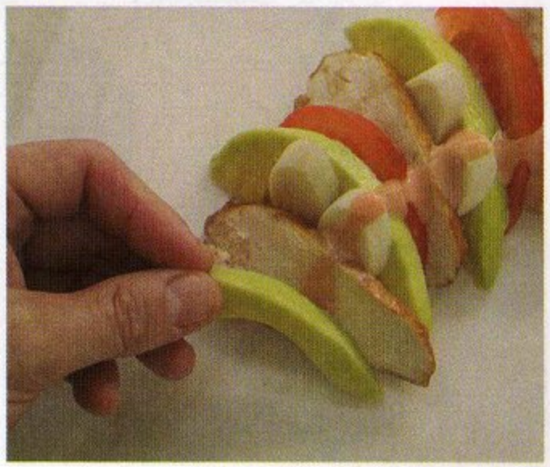
–Abra la lata de palmitos, escúrralos y córtelos al bies en secciones de 5 mm de espesor.

–Corte las pechugas de pollo, ya frías, del mismo modo que los palmitos. Prepare la ensalada intercalando láminas de pollo con aguacate, tomate y palmitos.

–En un cazo mezcle la mayonesa con el ketchup y el zumo de 2 limas. Aliñe el plato con esta preparación y acompañe con un ramillete de hojas verdes junto a los tomates cherry. Sazone con sal y aceite de oliva virgen extra.







Ensalada Niçoise

4 personas
Tiempo de preparación: 30 min.
Tiempo de cocción: 20 min.

4 tomates maduros
1 cebolla colorada
12 filetes de anchoa salada
100 g de aceitunas negras
4 huevos frescos
20 hojas de albahaca
12 patatas pequeñas
1 lechuga batavia
1 ramillete de hojas verdes
1 pepino
8 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de vinagre de sidra
sal
pimienta

–Lave las patatas y séquelas con un paño limpio. Sin pelarlas, colóquelas en una placa de calor con un poco de aceite de oliva y sal. Introdúzcalas en un horno precalentado a 200° de 15 a 20 min., o hasta que estén blandas al pincharlas con la punta de un cuchillo.

–Coloque una cacerola de tamaño medio con agua al fuego. Cuando alcance el punto de ebullición coloque los huevos con una pinza (no antes, para evitar que la yema se desplace). Déjelos que se cuezan aproximadamente 8 min. Transcurrido ese tiempo, sumerja los huevos en agua fría para finalizar la cocción, y reserve.

–Lave y corte los tomates en octavos. Retire el hueso a las aceitunas y reserve. Limpie con un paño húmedo las hojas de albahaca.

–Corte en rodajas el pepino; queda a su elección usar su cáscara o pelarlos con la ayuda de un pelapatatas.

–Pele y corte la cebolla en finas tiras como indica la fotografía.

–Lave las hojas de lechuga y séquelas con un paño limpio.

–Elija platos amplios donde los ingredientes tengan suficiente espacio. Acomode en el centro de cada uno de ellos las hojas de lechuga apenas cortadas a mano. Añada y ordene a su gusto los tomates, las patatas, las cebollas finamente cortadas, las olivas negras, los huevos, el pepino y las hojas de albahaca. Por último, coloque los filetes de anchoa. Sazone ligeramente y agregue vinagre de sidra y aceite de oliva.

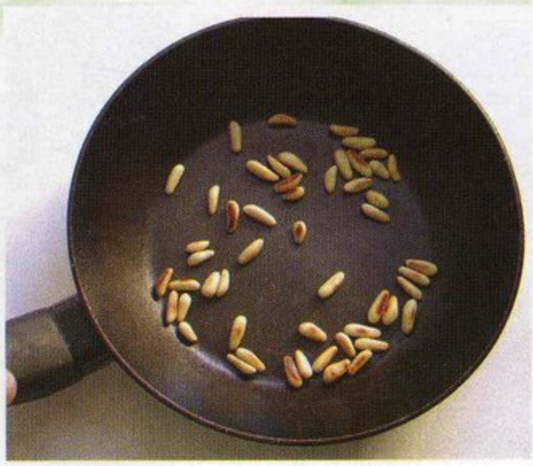
Ensalada sevillana

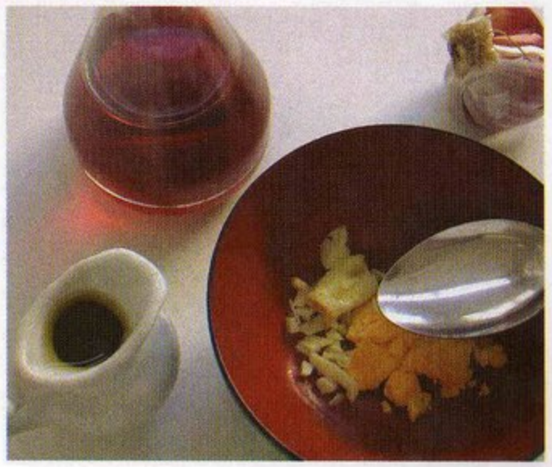
4 personas
Tiempo de preparación: 20 min.
Tiempo de cocción: 0 min.

1 escarola (endivia rizada)
4 naranjas
1 cebolla colorada
100 g de aceitunas manzanilla
2 dientes de ajo
1 yema de huevo duro
20 g de piñones
2 cucharadas de vinagre de Jerez
6 cucharadas de aceite de oliva
1 manojo de cebollinos
pimienta negra
sal

–En una sartén de fondo pesado coloque los piñones y tueste a fuego moderado removiendo constantemente durante unos minutos hasta que adquieran un suave tono dorado. Retire inmediatamente.
–Corte los extremos de las naranjas, retíreles la piel, corte en rodajas transversales de 1 cm de espesor y estas a la mitad. Reserve.
–Lave con agua fría la escarola, séquela bien y córtela en juliana gruesa .
–Pele la cebolla, córtela a la mitad, y luego en finos semicírculos.
–Quíteles la piel a los dientes de ajo y, en un cuenco o mortero, macháquelo junto con la yema de huevo hasta formar una pasta homogénea. Incorpore batiendo suave y constantemente el vinagre, una pizca de sal y pimienta.
–Añada el aceite de oliva poco a poco hasta que la crema se vuelva más compacta. Finalice el aderezo con 1 cucharada de cebollino picado.
–Disponga en platos la escarola con la cebolla, las naranjas y las aceitunas, y aliñe.
–Por último, corone la ensalada esparciendo los piñones tostados por encima.

El mejor resultado de esta ensalada se obtiene cuando se prepara unos instantes antes de ser consumida para que mantenga toda su frescura.





Torre Caprese

4 personas
Tiempo de preparación: 15 min.
Tiempo de cocción: 0 min.

4 tomates maduros
1 planta de albahaca
600 g de mozzarella
hojas verdes variadas
aceite de oliva
sal
pimienta

–Elija algunas hojas verdes de lechuga, lávelas con abundante agua fría y séquelas con un paño limpio. Reserve.

–En un cuenco, coloque 20 hojas de albahaca fresca con media taza de aceite de oliva virgen y una pizca de sal. Con la ayuda de una batidora obtenga el aceite de albahaca.

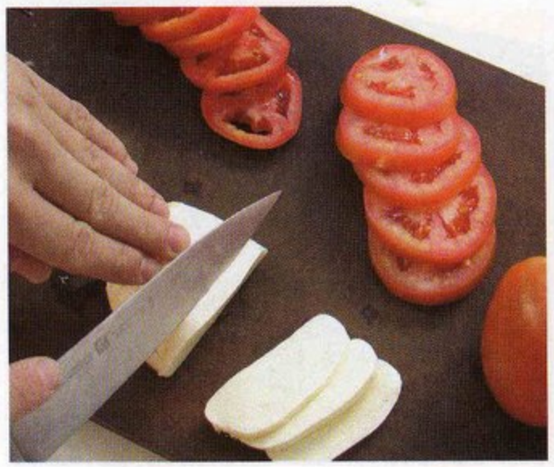
–Lave los tomates, quíteles sus extremos y córtelos transversalmente en rodajas de unos 5 mm de espesor.

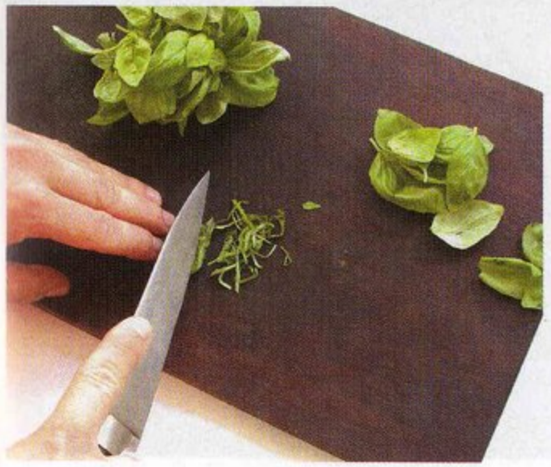
–Corte la mozzarella en porciones del mismo espesor que los tomates.

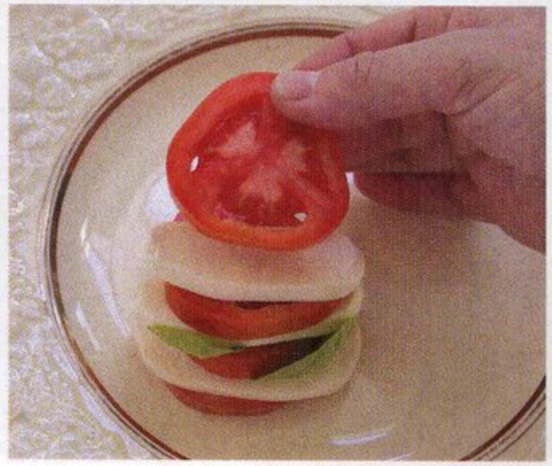
–Retire de la planta de albahaca algunas hojas y límpielas con un paño húmedo. A continuación, córtelas con cuchillo en finas tiras como muestra la fotografía.

–Ya en el plato, acomode un ramillete de hojas verdes y aliñe a su gusto. Con ayuda de una cuchara, trace un semicírculo con el aceite de albahaca, donde dispondrá la ensalada. Puede disponerla en forma de torre o distribuida por el plato los tomates y la mozzarella intercalados.

–Coloque unas 4 o 5 rodajas de tomate y otras tantas de queso, intercalando unas hojas de albahaca. Sazone con sal y pimienta, y vierta sobre la preparación un hilo de aceite de oliva. Por último, corone con la fina juliana de albahaca y la pimienta negra de molinillo.







Ensalada de salmón y roqueta

4 personas
Tiempo de preparación: 10 min.
Tiempo de cocción: 0 min.

3 plantas de roqueta
200 g de salmón ahumado
1 manojo de eneldo fresco
5 naranjas
1 limón
100 g de huevas de lumpo
4 cucharadas de aceite de oliva
sal
pimienta

–Lave cuidadosamente con abundante agua fría las hojas más tiernas de roqueta y séquelas con un paño limpio.

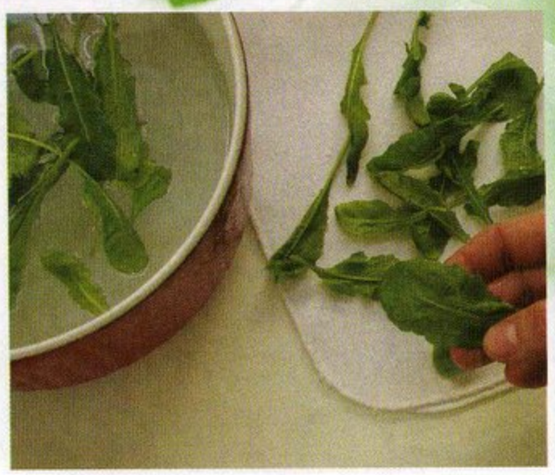
–Corte los extremos de 4 naranjas y quíteles la piel con un cuchillo pequeño procurando no dejarles la piel blanca. Retire los gajos cortando paralelamente a las membranas como muestra la fotografía. Reserve.

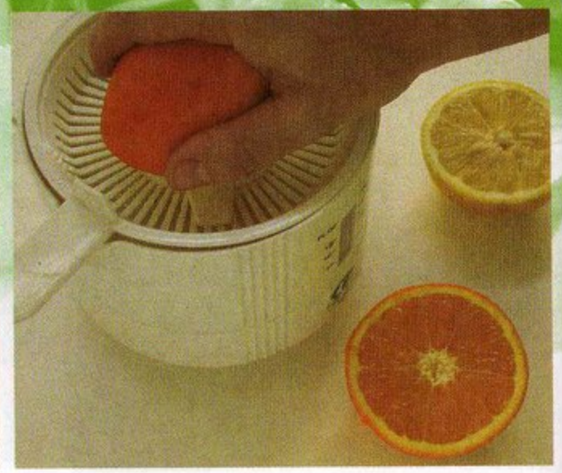
–Tome la quinta naranja y extráigale el zumo con la ayuda de un exprimidor. Realice el mismo procedimiento con el limón.

–En un cuenco prepare una vinagreta con el aceite de oliva, el zumo de naranja y el de limón. Sazone con sal y pimienta, agregue una cucharada de eneldo picado, e integre.

–Coloque las hojas de roqueta en el centro de los platos junto con los gajos de naranja y unas lonchas de salmón ahumado. Aliñe la vinagreta cítrica con una cuchara. Por último, coloque a un lado una generosa cucharada de huevas de lumpo.

Puede utilizar, si lo desea, hojas de achicoria en vez de roqueta.
Es muy importante que aliñe la ensalada en el último momento, puesto que el alto contenido cítrico de esta vinagreta podría estropearla.





Elija cuidadosamente el salmón ahumado. Puede guiarse por sus diversas procedencias. Los más conocidos son el escocés y el chileno, aunque hay excelentes en otros países.

Ensalada Waldorf

4 personas
Tiempo de preparación: 15 min.
Tiempo de cocción: 0 min.

3 manzanas verdes
5 pencas de apio
200 g de nueces enteras
150 g de nata fresca
1 limón
2 cucharadas de aceite de oliva
sal
pimienta

–Extraiga el zumo del limón con la ayuda de un exprimidor sin que se cuelen las pepitas.
–Corte las manzanas en pequeños dados de 1 cm de lado. Queda a su elección quitarles o no la piel. Una vez cortadas, deben colocarse en el zumo de limón para evitar una prematura oxidación y acentuar su sabor ácido.
–Limpie las pencas de apio, quíteles los hilos y córtelas del mismo tamaño que las manzanas.
–Con la ayuda de un cascanueces extraiga el fruto o presione hasta romper la cáscara con el canto de un gran cuchillo, como muestra la fotografía. Libere las nueces de impurezas con los dedos y sepárelos en pequeños trozos.
–En un cuenco bata la nata líquida a punto medio, agregue una cucharada de zumo de limón, el aceite de oliva, sazone con sal y pimienta.
–Escurra las manzanas del zumo de limón y colóquelas en un recipiente. Añada el apio cortado y las nueces picadas a mano. Incorpore la nata montada, mezcle con movimientos suaves, y sirva.

Esta ensalada se puede preparar hasta con un día de antelación conservándola en el frigorífico, ya que el ácido del zumo de limón actúa como conservante y antioxidante.